

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Матеріали**  
**V міжвідомчого науково-практичного**  
**круглого столу**  
**(Київ, 20 квітня 2023 року)**



**Київ**  
**2023**

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Матеріали  
V міжвідомчого науково-практичного  
круглого столу  
(Київ, 20 квітня 2023 року)

Київ  
2023

УДК 159.9:351.741:355.5 «364»  
А437

**Редакційна колегія:**

**Черней В. В.**, ректор Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

**Гусарев С. Д.**, перший проректор Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

**Чернявський С. С.**, проректор Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

**Мотлях О. І.**, завідувач наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень ННІЗДН Національної академії внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор;

**Кудерміна О. І.**, завідувач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор психологічних наук, професор;

**Андросюк В. Г.**, провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень ННІЗДН Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, професор;

**Корольчук В. В.**, начальник відділу організації наукової діяльності та захисту прав інтелектуальної власності Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник;

**Галустьян О. А.**, старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень ННІЗДН Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук.

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ від 22 березня 2023 року (протокол № 7)*

*Матеріали подано в авторській редакції. Відповідальність за їх якість несуть автори*

**А437** **Актуальні** питання психологічного забезпечення службової діяльності структурних підрозділів МВС України в умовах воєнного стану [Текст]: матеріали V міжвідомчого наук.-практ. круглого столу (Київ, 20 квіт. 2023 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 203 с.

**УДК 159.9:351.741:355.5 «364»**

© Національна академія внутрішніх справ, 2023

**ЗМІСТ**  
**ВІТАЛЬНЕ СЛОВО**

**Черней Володимир Васильович** ..... 9

**НАУКОВІ ДОПОВІДІ**

**Азаренков Олександр Геннадійович**

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО  
СТАНУ ..... 11

**Андросюк Вячеслав Георгійович, Волошина Оксана Василівна**  
ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ СИСТЕМ  
В КРИЗОВИХ СТАНАХ ..... 13

**Барко Вадим Іванович, Барко Вадим Вадимович**  
МОДЕЛІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА  
ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ  
ДОСЛІДЖЕНЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ  
ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ..... 17

**Бойко-Бузиль Юлія Юріївна, Давидова Ольга Василівна**  
ЗНАЧЕННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ  
В РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ..... 23

**Ботнаренко Ірина Анатоліївна**  
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ ..... 27

**Брисковська Оксана Миколаївна**  
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ  
ПОЛІЦІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ  
ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ..... 31

**Бугрим Вікторія Григорівна**  
ПОЛІГРАФ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ  
ОСОБИ У БЕЗПЕКОВИХ ПИТАННЯХ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ..... 34

**Власенко Софія Борисівна**  
ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ  
ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ПРАЦІВНИКІВ  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ..... 39

<b>Галич Марина Юрївна</b> ДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	43
<b>Галустян Олена Аркадїївна, Поєдїнцев Ігор Анатолїйович</b> СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТА КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	47
<b>Горбатенко Віталій Володимирович</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕДТЕСТОВОЇ БЕСІДИ З ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ, ЯКІ ВИЙШЛИ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ.....	50
<b>Городниченко Аліна Дмитрївна, Вишневський Сергій Вацлавович</b> САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	53
<b>Грубі Тетяна Вікторівна, Ставицький Олексій Ігорович</b> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИКІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	57
<b>Доценко Вікторія В'ячеславівна, Мілорадова Наталя Едуардівна</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	61
<b>Жук Наталія Анатолїївна</b> НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З УРАХУВАННЯМ УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ .....	66
<b>Захаренко Людмила Миколаївна, Михайлюк Іванна Олександрівна</b> РОЗПІЗНАВАННЯ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФАЙЛІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ .....	68
<b>Злагода Ольга Валерїївна</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОПЕРАТИВНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	71

<b>Іванова Олена Вячеславівна, Бурденюк Віталій Валерійович</b> ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ .....	74
<b>Кардінал Ірина Михайлівна</b> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КАНДИДАТІВ У ПІДРОЗДІЛИ «ГВАРДІЯ НАСТУПУ» НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ .....	78
<b>Коваль Ігор Святославович</b> ПРОФЕСІЙНИЙ САМОРОЗВИТОК МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....	83
<b>Корольчук Віктор Володимирович</b> ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА І ВІКТИМОГЕННІ ФАКТОРИ, ХАРАКТЕРИСТИКА І ПОВЕДІНКА ПОТЕРПІЛИХ ВНАСЛІДОК СТАТЕВОГО ЗЛОЧИНУ .....	85
<b>Краснокутський Микола Іванович</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ .....	89
<b>Куценко Дмитро Володимирович</b> ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПОЛІГРАФОЛОГА ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ У СКЛАДНИХ УМОВАХ .....	92
<b>Мацегора Яніна Володимирівна, Колесніченко Олександр Сергійович, Леценко Сергій Васильович</b> ОБРАЗ ЕФЕКТИВНОГО МОЛОДШОГО ОФІЦЕРА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ .....	96
<b>Мотлях Олександр Іванович</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТИСК РОСІЙСЬКИХ ОКУПАНТІВ НА ГРОМАДЯН УКРАЇНИ НА ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ .....	101
<b>Охріменко Іван Миколайович</b> ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ НА СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАВООХОРОНЦІВ .....	103

<b>Посна Єлизавета Олександрівна</b> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ТА ПРАЦІВНИКАМИ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ .....	108
<b>Процик Любов Сергіївна</b> ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІСЛЯ ЇХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ .....	111
<b>П'янківська Людмила Володимирівна, Пампура Ігор Іванович</b> НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОСОБИСТІТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО .....	115
<b>Романенко Оксана Вікторівна</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЕРВИННОГО ЕТАПУ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	119
<b>Сеферов Ренат Хаїрбекович</b> ПСИХОЛОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ .....	123
<b>Смілянець Тетяна Леонідівна</b> ПСИХОЛОГІЧНА МОТИВАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	128
<b>Тімченко Олександр Володимирович</b> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ .....	131
<b>Мотиль Іван Іванович, Сербіна Наталія Олександрівна, Шруб Інна Володимирівна</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	136
<b>Чайка Павло Тарасович</b> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У КУРСАНТІВ (СЛУХАЧІВ) ТА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ .....	140

<b>Щурко Юлія Андріївна</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	146
<b>Юрченко-Шеховцова Тетяна Іванівна, Хлуд Дар'я Євгеніївна</b> ТИПОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ, ЯКІ ПОЧАЛИ НАВЧАННЯ В ЗВО МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	150
<b>НАУКОВІ ПОВІДОМЛЕННЯ</b>	
<b>Басараб Сергій Анатолійович</b> ТРЕНІНГ ЯК ПРОГРЕСИВНИЙ ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	154
<b>Богуславська Вікторія Вікторівна</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	159
<b>Гаман Ірина Геннадіївна</b> АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРОФАЙЛІНГУ В УКРАЇНІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ .....	162
<b>Діденко Ганна Сергіївна,.....</b>	<b>166</b>
ДИНАМІКА ПРАВОПОРУШЕНЬ НЕПОВНОЛІТНІХ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ .....	166
<b>Здрілько Ангеліна Галібівна</b> ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ .....	168
<b>Ковач Ольга Володимирівна</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ.....	171
<b>Козубенко Ірина Володимирівна</b> КРИЗОВА КОМУНІКАЦІЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ..	175
<b>Леоненко Андрій Анатолійович</b> ТИПОВІ СЛІДЧІ СИТУАЦІЇ ПРИ РОЗСЛІДУВАННІ ЗАВІДОМО НЕПРАВДИВИХ ПОВІДОМЛЕНЬ ПРО ЗАГРОЗУ БЕЗПЕЦІ ГРОМАДЯН, ЗНИЩЕННЯ ЧИ ПОШКОДЖЕННЯ ОБ'ЄКТІВ ВЛАСНОСТІ.....	179

<b><i>Масян Анна Валеріївна</i></b> СТРЕС-СЦЕНАРІЇ ТА ТАКТИКИ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОРІВ НА ЕТАПІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ .....	182
<b><i>Назарова Марина Миколаївна</i></b> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ «Я» ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .....	186
<b><i>Повх Микола Миколайович</i></b> ДЕТЕРМІНАЦІЯ КОРУПЦІЙНИХ ПРАВОПОРУШЕНЬ ЯК РІЗНОВИДУ НЕЗАКОННОГО ЗБАГАЧЕННЯ .....	190
<b><i>Сема Вікторія Сергіївна</i></b> ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОЛІЦЕЙСЬКИМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ПРИ ВИКОНАННІ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ.....	194
<b><i>Шендерук Вікторія Віталіївна</i></b> ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКА ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ .	197
<b><i>Комірча Яна Павлівна</i></b> ГЕНДЕРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КУЛЬТУРИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ....	200

## ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

---

*Черней Володимир Васильович,*  
ректор Національної академії внутрішніх  
справ, доктор юридичних наук, професор

### *Шановні учасники круглого столу!*

На дотримання позитивних фахових традицій, у Національній академії внутрішніх справ вже в п'яте проводиться міжвідомчий науково-практичний круглий стіл «Актуальні питання психологічного забезпечення службової діяльності структурних підрозділів МВС України в умовах воєнного стану».

Національна академія вкотре радо вітає учасників круглого столу, надає платформу для обміну думками, проблемними питаннями, творчій дискусії і формуванню неупередженого та спільного досвіду опрацювання стратегій і тактики ефективної психологічної роботи в царині працівників підрозділів МВС України.

Важкий період воєнної борні України проти російських загарбників вніс суттєві корективи в спрямованість та зміст роботи учасників науково-практичного заходу. На часі, перед фаховою наукою та практикою постали відповідальні і вкрай нагальні виклики щодо надання дієвої психологічної підтримки та допомоги працівникам структурних підрозділів МВС України, які демонструють звитягу і гідність в бойових умовах захисту країни, готовність до забезпечення верховенства Закону, безпеки та прав громадян в повсякденному виконанні службових обов'язків.

Актуальність широкого та всебічного обговорення психологічних проблем сьогодення діяльності Національної поліції України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, Державної служби з надзвичайних ситуацій України, ЗВО зі специфічними умовами навчання є беззаперечною. На теренах круглого столу відбудеться обмін безцінним досвідом застосування психологічних технологій та методів надання невідкладної психологічної допомоги працівникам, які діють в умовах небезпеки життю та здоров'ю, переживань втрати побратимів і безпеки родин. Передбачено обговорити питання щодо низки заходів відновлення психічного здоров'я постраждалих працівників методами психотерапії і психокорекції, нормалізації психоемоційних станів та проблемних сімейних відносин. Не омкнуть уваги учасників круглого столу і психологічні аспекти формування особистості майбутніх

правоохоронців, гартування їх знань та характеру у закладах освіти зі специфічними умовами навчання. Врешті, заслуговують на оприлюднення питання психологічного забезпечення заходів відновлення мирного життя в державі, базові напрями роботи психологів-практиків з працівниками структурних підрозділів МВС України в повоєнний час.

Он-лайн платформа круглого столу відкрита фахівцям в галузі практичної психології, військовим і правоохоронцям, усім небайдужим для оприлюднення науково-практичних досягнень, критичних міркувань і дієвих пропозицій щодо надання психологічної підтримки і супроводу тим, хто боронить нашу країну і тим, хто страждає в цей нелегкий час. Вважаю, що підсумки науково-практичного заходу будуть сприяти удосконаленню компетенцій суб'єктів психологічного забезпечення, окресленню перспективних напрямів розробки ефективних інструментів психологічної допомоги та профілактики негативних психічних зрушень.

Впевнений, що виключно завдяки активній співпраці й обміну думками можна налагодити взаємодію, фахівців підрозділів психологічного забезпечення, психологів-практиків, науковців і персоналу закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання задля забезпечення спільного та особистого внеску в загальну неспростовну перемогу України над ворогом.

Тож бажаю всім учасникам плідної роботи та подальших професійних здобутків!

Слава Україні! Героям Слава!

УДК 159.944

*Азаренков Олександр Геннадійович,*  
завідувач відділення психологічного  
забезпечення відділу кадрового забезпечення  
Донецького державного університету внутрішніх справ

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО  
СТАНУ**

Навчання у закладах вищої освіти внутрішніх справ України для здобувачів освіти відрізняється певною специфікою, оскільки до правоохоронців висуваються особливі вимоги, внаслідок чого їх навчально-службова діяльність є досить своєрідною. Підготовка курсантів включає певний перелік професійних умінь та навичок, які потрібно набувати безпосередньо за допомогою спеціальних освітніх технологій. Адаптація до специфічних умов навчання навантажена поступово і помірно дією зростаючих навчальних навантажень, планованість яких дозволяє курсантам набувати необхідних для їх майбутньої професійної діяльності психологічних характеристик. З першого дня повномасштабного вторгнення Росії до України значно зросли стресові навантаження на курсанта. До попередніх стресорів додалися: інформаційний стрес, нічні підйоми по тривозі, тривале знаходження у бомбосховищі, посилене несення службових нарядів. Стресостійкість, як психологічна характеристика утворюється поступово і має свій тривалий шлях розвитку, будучи одночасно і засобом, і результатом психічного розвитку особистості.

Через рік з початку повномасштабної війни нами було проведено чергове планове дослідження, спрямоване на вивчення стійкості до стресу курсантів під час воєнного стану в Україні.

Під стресостійкістю в психології прийнято розуміти сукупність особистісних якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, без істотних шкідливих наслідків для діяльності, та свого здоров'я [1].

В емпіричному дослідженні взяли участь 5 навчальних взводів курсантів третього і четвертого курсу навчання Донецького державного університету внутрішніх справ чисельністю 108 осіб. Нами використовувалися методики В.А. Бодрова (визначення нервово-

психічної стійкості) «Прогноз» і методика Ч.Д.Спілбергера, Л. Ханіна (оцінка ситуаційної та особистісної тривожності). Результати діагностики показали, що для більшості курсантів характерний високий рівень прояву нервово-психічної стійкості (94%) та низький рівень ситуативної (85%) та особистісної тривожності (80%). У таких курсантів мало ймовірно психічні зриви, вони здатні стабільно здійснювати освітню діяльність в умовах воєнного стану. Це говорить про сприятливий прогноз їх подальшої майбутньої професійної діяльності з додатковим стресовим навантаженням. Отже, можна зробити висновок, що курсанти мають високий рівень стресостійкості, у них продовж року завершився процес адаптації до умов воєнного стану веденого в нашій країні. Це дає підстави вважати, що, через те, що вони вміють адаптуватися до травмуючих обставин і екстремальних умов, у них хороша опірність стресогенним факторам. Отримані результати ми пояснюємо, по-перше, високим рівнем вимог професійного відбору, що висувається до особистості курсанта, який навчається у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання, по-друге, гарною організацією навчання зі збереженням особистої безпеки постійного і перемінного складу університету в умовах воєнного стану, і, по-третє, заходами психологічного супроводження освітнього процесу. Зазначені стресори привчили курсантів стійко переносити всі труднощі, виважено сприймати проблемні ситуації, контролювати свої емоційні прояви, проявляти волюв'язусилля при долатті перешкод. Вочевидь що бойові дії в країні змінили звичайний характер навчального процесу, але курсантами це сприймалося не як неподолання перешкода для продовження навчання, а навпаки, вони швидко і впевнено адаптувались до екстремальних обставин, і надалі вони будуть використовувати вже сформовані у них прийоми і способи подолання стресу, продукуючи тим самим високу стресостійкість.

### **Список використаних джерел**

1. Валєєв Р.Г., Герасимчук Ю.В. Стресори в роботі поліцейського: підходи західних науковців. Вісник ЛДУВС ім. Е.О. Дідорєнка. 2019.Вип.3(87),220-234.
2. Lundberg U., Theorell T. Scaling of life changes: Differences between three diagnos groups and between recently experienced and non-experienced events // Journal of Hun.ar. Stress. 1976. 2. P. 7-17
3. Janis I.L. Psychological Stress. N.Y.: Wiley, 1958.

*Андросюк Вячеслав Георгійович,*  
провідний науковий співробітник наукової  
лабораторії з проблем психологічного забезпечення та  
психофізіологічних досліджень  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, професор  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9106-2586>;

*Волошина Оксана Василівна,*  
провідний науковий співробітник наукової  
лабораторії з проблем психологічного забезпечення та  
психофізіологічних досліджень  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4166-2847>

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СОЦІАЛЬНИХ СИСТЕМ В КРИЗОВИХ СТАНАХ**

Вже понад рік українське суспільство перебуває в умовах повномасштабної війни. Її тягар позначився на поглибленні кризових станів, спадах ділової активності та стресах, торкнувся практично всіх сфер життєдіяльності на різних рівнях соціуму: індивідуально-особистісному, структурно-організаційному, регіональному та загальнонаціональному. Постає актуальне питання зниження їх вразливості, здатності до мінімізації загроз, мобілізації та відновлення захисних ресурсів в оптимальні терміни. У цьому сенсі необхідно поглиблювати дослідження таких феноменів, як стійкість та резильєнтність, продуктивне вивчення та використання яких доцільне не лише на індивідуальному, але й на системно-соціальному рівні.

Незважаючи на популярність дослідження резильєнтності у міжнародній практиці, в українських наукових працях дана дефініція розглядається переважно в аспекті вивчення психологічного здоров'я (К.Грішина, Г.Лазос [1], Т.Ларіна., Т.Титаренко, О.Хамініч ін..). Дослідженню національної резильєнтності і резильєнтності в системі охорони здоров'я присвячені праці М.Білінської та О.Корольчук [2]. У роботі К.Балахтар вивчено резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану [3]. Однак з'ясовано, що особливості дослідження резильєнтності соціальних систем в кризових станах недостатньо відображені у вітчизняній науковій літературі.

У сучасних наукових колах домінує парадигма психологічного вивчення феномену резильєнтності виключно на рівні особистості. Однак різноманітні концептуалізації цього феномену, переважно

міждисциплінарні, вже починають проникати в інші галузі знань, зокрема в соціологію, економіку, соціальне і державне управління.

Відповідно, концепт резильєнтності на рівні окремої особистості переноситься на соціум, соціальні системи, якими керують або які самоорганізуються. Зокрема, стає доцільним його застосування на тлі теорії соціального управління, при дослідженні проблем адаптації та розвитку систем соціального управління, особливо в кризових станах. При цьому, слід розглядати, з одного боку, резильєнтність суб'єкта управління, а з іншого – резильєнтність об'єкта управління, безумовно враховуючи часткову неформальну самоорганізацію останнього.

Важливо підкреслити, що теоретична база дослідження резильєнтності на індивідуально-особистісному рівні цілком адекватна для проведення аналогічних досліджень на рівні соціальних систем та систем управління.

У країнах із високим рівнем екологічної культури особливого поширення набувають дослідження резильєнтності на рівні соціосистем (соціально-природних систем) – комплексних утворень, де людська спільнота розглядається як невід'ємна частина природи. Відповідно, актуальності набули концепції, що пов'язують воедино соціальні та екосистеми, в яких моделюються соціальні механізми забезпечення резильєнтності даного типу комплексних систем загалом [4].

Ілюстративним є приклад діяльності дослідницької організації «Resilience Alliance», що опікується проблемами резильєнтності у вищезазначеній сфері. Організація «Resilience Alliance» визначає резильєнтність як спроможність соціально-природної системи протистояти трансформаціям і стресорам, своєчасно та з мінімальними втратами адаптуючи до них свою структуру та процеси, при збереженні власної ідентичності, функцій та зворотного зв'язку. Цим поняттям описується, в який спосіб система здатна до самореорганізації, засвоєння нових знань та саморозвитку [4].

В якості основного інструменту управління резильєнтністю соціо-екосистем використовується адаптаційний менеджмент, що поєднує соціально-управлінський та науково-дослідний процеси. Цей різновид менеджменту фокусується на розвиткові новітніх інституцій та інституційних стратегій, спираючись на оцінку резильєнтності системи та побудову наукових гіпотез в площині системних трансформацій.

Крім вже згаданих досліджень у галузі соціо-екосистем, у світовому науковому просторі не менш активно розвиваються аналогічні дослідження у галузі резильєнтності соціально-економічних систем. Слід відзначити значний внесок такої міжнародної гуманітарної організації, як GOAL. З моменту свого заснування ця

організація опікувалась проблемами гуманітарних криз та наданням допомоги найбільш життєво вразливим співтовариствам у різних країнах світу.

Але з 2010 року GOAL перебрала на себе функції розробки теоретичних та практичних аспектів діяльності у галузі управління резильєнтністю соціальних систем. Цими розробками може скористатися практично будь-яка соціальна система, яка відчуває проблеми із забезпеченням власної резильєнтності. Концептуально, в широкому значенні, GOAL виходить з того, що резильєнтність повинна формуватися на різних рівнях соціуму, а саме: на індивідуальному рівні, у масштабі домогосподарств, організацій, угруповань, будь-яких соціально-економічних та соціально-природних систем. При цьому, допоки особливу увагу ця організація приділяє саме соціально-економічним системам.

У 2016 році GOAL завершила свою основну розробку – методичний підхід R4S – «Резильєнтність соціально-економічних систем», і з того часу здійснює його широкомасштабну апробацію у країнах Латинської Америки. У 2018 році GOAL заснувала «Хаб резильєнтних інновацій та навчання» («Resilience Innovation and Learning Hub») (RILH) як динамічну колабораційну платформу для інноваційного розвитку цієї сфери діяльності.

Деякі слова стосовно методичного підходу R4S. Цей підхід запроваджений GOAL для комплексного аналізу резильєнтності соціально-економічних систем та вибору стратегій управління резильєнтністю. Підхід R4S допомагає краще зрозуміти, як різні компоненти соціально-економічної системи (люди, ресурси, регуляторна база тощо) взаємодіють між собою у нормальних умовах і як вони повинні взаємодіяти у кризових ситуаціях.

Застосовуючи моделі оцінки систем на основі R4S, користувач отримує інструмент передбачення ризик-сценаріїв, наприклад, як військові конфлікти сприяють виникненню у працівників додаткових стресів. Ефект від застосування відповідного інструментарію досягається за рахунок того, що методи та методики аналізу і синтезу резильєнтності працюють не з симптомами, а з глибинними причинами, пропонують механізми подолання наслідків гетерономних впливів та зміцнення системної опірності їм.

Кому призначений підхід R4S? По-перше, будь-якій організації, керівництво якої формує власне бачення проблем резильєнтності, і якому необхідно виробити всебічне розуміння механізмів розвитку соціально-економічної системи. По-друге, урядовим органам різних рівнів управління, які прагнуть оцінювати резильєнтність ключових систем (організацій), що працюють у відповідних функціональних сферах, виявляти зони вразливості та найкращим чином координувати

свої адаптаційні зусилля та зусилля керівництва зазначених організацій. Модель R4S включає 5 основних компонентів:

- ідентифікація критичної (потенційно вразливої) соціально-економічної системи, стан якої потребує аналізу на резильєнтність;
- побудова моделі поточного стану обраної системи;
- побудова ризик-сценаріїв, аналіз уразливості та визначення потенціалу захисних факторів, що сприяють зміцненню резильєнтності цієї системи;
- синтез нової конфігурації резильєнтності з урахуванням детермінантних чинників резильєнтності (Determinant Factors of Resilience (DFRs));
- моніторинг, оцінка відхилень та ревізія розробленої моделі резильєнтності [5].

Таким чином, окрім низки методичних переваг подібної моделі, безумовним здобутком є і те, що в якості інструментарію аналізу та синтезу резильєнтності вона може бути легко адаптованою до будь-якої соціально-економічної системи. Її можна спрощувати, доповнювати та модифікувати відповідно до завдань суб'єкта управління конкретною системою.

#### Список використаних джерел

1. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3 (17). С. 77–89.
2. Корольчук О.Л. Характеристики резильєнтності системи охорони здоров'я: міжнародний досвід для України. *Публічне управління і адміністрування в Україні*. 2021. № 23. С. 35-41.
3. Балахтар К. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Педагогіка і психологія*. 2022. №20. С.55-62.
4. «Resilience Alliance». URL: <https://www.resalliance.org/glossary>
5. Resilience for Social Systems / R4S Approach user guidance manual. - GOAL, 2019.URL: <http://resiliencenexus.org/wp-content/uploads/2019/05/2019-R4S-ToolkitD01-1.pdf>

УДК 159.944

**Барко Вадим Іванович,**

головний науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення  
Державного науково-дослідного інституту МВС України  
доктор психологічних наук, професор  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4962-0975>;

**Барко Вадим Вадимович,**

провідний науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення  
Державного науково-дослідного інституту МВС України  
кандидат педагогічних наук, старший дослідник  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3836-2627>

## **МОДЕЛІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

В умовах воєнного стану зростає актуальність розробки нового інструментарію для психодіагностичного вивчення персоналу поліції. Збільшується потреба у застосуванні валідних, надійних і економних (з позиції часових і фінансових витрат) методів прогнозування психологічної придатності особи до дій в екстремальних умовах війни і проведення ефективного професійного добору персоналу Національної поліції [1].

В якості теоретичної основи такого пошуку вбачається доцільним реалізація системного підходу до розуміння особистості, який, *по-перше*, ґрунтується на конвергенції біогенетичних і соціокультурних теорій дослідження особистості згідно з концепціями ортогенезису і теорії інтегральної індивідуальності (С. Максименко, В. Мерлін, Б. Ананьєв) відповідно до яких усі природні та соціальні якості в людині щільно пов'язані. [2]. Зважаючи на неоднорідність характеристик індивідуальності, можливо уявити трирівневу її структуру. Нижній рівень являє собою біологічний базис, який складається з формально-динамічних ознак – стать, темперамент, задатки тощо. Другий містить в собі предметно-змістовні якості, які включають в себе риси характеру, здібності, типи особистості, стильові характеристики діяльності. Третій, верхній, формують духовно-світоглядні характеристики, власне особистісні властивості (спрямованість, цінності, переконання, установки). За такого підходу, індивідуальність – це продукт злиття соціального і біологічного в

індивідуальному розвитку людини. Особистість є складовою індивідуальності, її характеристикою як суспільного індивіда, об'єкта і суб'єкта історичного процесу. Якщо особистість – це вершина усієї структури людських властивостей, то індивідуальність – це глибина особистості і суб'єкта [2].

*По друге*, цей підхід зважає на те, що переважаючий нині номотетичний напрям у психології означає вивчення загальних закономірностей психічної діяльності людини, які мають культурно-історичну основу і не включає в себе глибинні поведінкові і емоційно-динамічні характеристики. У роботі психолога з конкретними людьми необхідний також ідеографічний, індивідуально-особистісний підхід, інакше складно пояснити наявність різних індивідуальних властивостей у людей, які виховані в одній культурі і приблизно однакових соціальних умовах, але по-різному проявляють себе при виборі професії, друзів, сфери інтересів, способів соціальної активності і спілкування. Прихильник ідеографічного підходу в психології Г. Олпорт розмежовував *загальні риси та індивідуальні*. Перші включають будь-які характеристики, властиві якійсь кількості людей у межах даної культури. Індивідуальні риси позначають такі характеристики, які не допускають порівнянь з іншими людьми. Це справжні *нейропсихічні елементи*, які управляють, спрямовують і мотивують певні види пристосувальної поведінки. Згідно з Олпортом, особистість адекватно можна описати лише шляхом вимірювання її індивідуальних рис [3].

*По третє*, пропонуваній підхід до пошуку *оптимальних* діагностичних інструментів доцільно базувати на *ортогональних моделях* особистості. Першу таку модель надав К. Юнг, який описав інтроверсію та екстраверсію – найважливіші типологічні характеристики індивідуального типу реагування, що виявляються в соціальних аспектах людського буття. Юнг також розглядав ще чотири полярні психічні функції (мислення-почуття; сенсорні відчуття-інтуїція) і виокремлював сенсорний і інтуїтивний типи сприйняття в поєднанні з інтро-екстравертованою спрямованістю. Отже, Юнг вперше розробив варіант ортогональної моделі особистості і типологію індивідуальних особливостей [4].

Г. Айзенк, виходячи з інтровертно-екстравертної схеми особистості К. Юнга запропонував свій варіант ортогональної схеми, який також є дихотомічним: інтроверсія - екстраверсія, нейротизм – стабільність (зазначені особливості Айзенк назвав суперрисами). Він протиставив нестійкий, невротизований тип сталому, стабільному і створив нову типологію індивідуальних властивостей людини [5].

Згідно з ортогональними моделями, тип реагування в значній мірі визначається типом вищої нервової діяльності. Сучасна ортогональна типологія починається з конституційно заданих властивостей, продовжується в індивідуально-психологічних і особистісних особливостях, вона може бути представлена схемою, в якій фундаментальні ортогональні ознаки інтроверсії - екстраверсії і тривожності – агресивності доповнені протиставленими одна одній ригідністю - лабільністю і сензитивністю – спонтанністю. Дослідники вважають, що в основі такого індивідуально-окресленого стилю сприйняття, переробки і відтворення інформації про пізнаваний світ, лежить так звана *провідна тенденція*, яка пронизує всі рівні особистості.

Поняття «провідна тенденція» більш ємне і динамічне, ніж «риси», «властивість», «стан»: воно їх усіх об'єднує, це ніби узагальнена риса. Дана дефініція включає в себе і умови формування певної особистісної властивості, і саму властивість, і предиспозицію до того стану, який може розвинутиися під впливом середовища. Наприклад, підвищена тривожність як конституційна властивість веде до формування підвищеного рівня тривожності як індивідуально-особистісної риси і легко переростає в стан тривоги при несприятливій ситуації.

Ми дотримуємось позиції, згідно з якою «особистість» слід розуміти як цілісне утворення, відкриту саморегулюючу систему, в якій на всіх рівнях проявляється провідна тенденція, що надає індивідуальне забарвлення таким структурним компонентам, як мотиваційна спрямованість, емоційна сфера, стиль мислення і спосіб спілкування. Саме провідна тенденція підказує шлях посилення контролю і оволодіння ситуацією, необхідний для кожного працівника поліції.

Щодо *рис*, то традиційно *рисами особистості* у психології вважаються стійкі, повторювані у різних ситуаціях особливості поведінки індивіда. Г. Олпорт вважав рису найзначнішою одиницею аналізу для розуміння та вивчення особистості. З точки зору Кеттелла, особистість – це сукупність рис, що дозволяє прогнозувати дії людини в певній ситуації.

Рису також можливо визначити як описову перемінну, що визначає інтегральну стратегію поведінки людини і формується на конституціональному, індивідуальному і особистісному рівнях.

До конституціональних можливо віднести ті, які обумовлені властивостями нервової системи – силу-слабкість, лабільність-інертність нервових процесів, екстравертованість-інтровертованість,

тривожність-агресивність тощо. До рис, які формуються на індивідуальному рівні можливо включити вихідні риси (за Кеттеллом): замкнутість-комунікабельність; покірність-домінантність; інтелектуальність – обмеженість; стриманість-експресивність; метушливість – розсудливість; боягузливність-сміливість тощо. До рис особистісного рівня можна віднести ті, які відображують світоглядні цінності і переконання особистості: егоцентризм-альтруїзм; матеріальність-духовність, філантропія-мізантропія, свобода-залежність тощо.

Таким чином, поняття *якості* і *рис*, очевидно, слід розрізняти. Якість фактично відповідає кеттеллівському терміну «поверхнева риса» і олпортівському терміну «вторинна диспозиція», в той час як поняття «*риса*» є більш генералізованим, воно ніби узагальнює існування значного набору різних *якостей*. Риси об'єднують групи якостей, виступають як їхні інтегральні характеристики. За допомогою більшості суб'єктивних опитувальників діагностуються саме риси, які сформовані на *індивідуальному рівні*, наприклад, опитувальники Кеттелла, ММРІ, СМДО та ін. В такому розумінні за змістом *індивідуальна риса* відповідає «центральною диспозицією» Олпорта, а також «вихідним рисам» Кеттелла; саме її діагностика уможливило побудову і формулювання психологом якісного прогнозу поведінки людини. Щодо суперрис Айзенка, кардинальних диспозицій Олпорта і провідних тенденцій (екстра-інтроверсія, тривожність-агресивність і т.д.), то вони, переважно, відображують *конституціональні риси* особистості.

Деякі дослідники терміни «властивість» і «риса особистості» дослідники вживають в якості синонімів. Так, риси особистості описують в поняттях «властивостей нервової системи»; «властивостей темпераменту»; «рис характеру». Для уникнення понятійної плутанини пропонуємо застосовувати ці терміни окремо і під «*індивідуальними (індивідуально-психологічними) властивостями*» розуміти узагальнені характеристики темпераменту, характеру, здібностей, спрямованості.

Також видається обґрунтованим застосування більш широкого терміну «*індивідуально-особистісні властивості*». Вважаємо, що під цим терміном можливо розуміти: а) індивідуальні особливості (властивості) як «глибину» особистості і суб'єкта, інтраіндивідуальну структуру – процеси, стани, властивості особи разом з мотивами, темпераментом, характером, потребами, установками; б) особистісні властивості – як вершину усієї структури людських особливостей, інтеріндивідуальну структуру – особистість з її соціальними зв'язками і взаємовідносинами в діяльності.

Таким чином, підсумовуючи, можна сказати, що *психологічна якість* – це вихідна характеристика поведінки людини, мовний прикметник, у якому відображується індивідуальна відмінність однієї людини від іншої. Якості можна розглядати як імпліцитні оціночні параметри особистості. *Індивідуальні (індивідуально-психологічні) властивості* особистості – це стійкі психічні явища, які впливають на діяльність і характеризують особистість з психологічного та соціального боку. Їхню структуру становлять *темперамент, характер, здібності, установки, спрямованість*. Також вони є елементами інтраіндивідуальної структури; це ніби «глибина» особистості і суб'єкта. *Особистісні властивості* – це вершина структури людських властивостей, її інтеріндивідуальна структура, тобто особистість з її соціальними зв'язками, цінностями, переконаннями, вищими мотивами. *Індивідуально-особистісні властивості (особливості)* – це динамічне поєднання індивідуальних властивостей людини з особистісними.

*Риси* – це стійка, повторювана у різних ситуаціях особливість вчинків індивіда; описова перемінна, що визначає інтегральну стратегію поведінки людини. *Конституціональні риси* особистості (екстра-інтроверсія, тривожність-агресивність) відповідають суперрисам Айзенка, кардинальним диспозиціям Олпорта і провідним тенденціям, вони діагностуються опитувальниками ЕРІ (Айзенк), ІТО (Собчик) тощо. Риси, сформовані на *індивідуальному* рівні (замкнутість-комунікабельність; покірність-домінантність) діагностуються за допомогою суб'єктивних опитувальників (16-PF, ММРІ тощо). *Індивідуально-особистісна риса* являє собою динамічне поєднання рис індивідуального й особистісного рівнів.

Можливо підсумувати, що використання ортогональних моделей дозволяє психологу підбрати оптимальні діагностичні методики і за результатами їх використання доповнювати і уточнювати отримані дані. Адаптовані україномовні варіанти зарубіжних методик, які засновані на ортогональних моделях, мають високі показники критеріальної валідності і ретестової надійності. Так, встановлено, що комплексне використання адаптованих Індивідуально-типологічного опитувальника (ІТО), Опитувальника Великої П'ятірки (ОВП), Міні-Мульт дає можливість швидко визначити типологічні особливості поліцейського (екстраверсія, нейротизм, ригідність, лабільність), встановити тип реагування, характерологічні властивості (сумлінність, поступливість, відкритість досвіду), причому між шкалами опитувальників виявлено значущі кореляційні зв'язки, що уможливорює підтвердження (або заперечення)

отриманих результатів і збільшення точності психологічного діагнозу. Те ж стосується комплексного використання інших заснованих на ортогональних моделях методик: Діагностики міжособистісних відносин (ДМВ), Каліфорнійського психологічного опитувальника (СРІ) та ін., які дозволяють встановити тип інтерперсональної взаємодії і узгодити його з типом особистості – альфа, бета, гамма, дельта (згідно з СРІ) і домінуючим способом реагування.

Названі методики реалізують номотетичний психодіагностичний підхід, дозволяють розподілити респондентів за рівнем розвитку певної психологічної властивості, визначати більш і менш придатних осіб. Посилити прогностичну точність діагнозу можливо за рахунок використання методів ідеографічного дослідження особистості, які дозволять визначити унікальні психологічні особливості людини (наприклад, використовуючи тести Г. Роршаха і Л. Сонді).

Отже, оптимальний психодіагностичний інструментарій дослідження індивідуальних особливостей поліцейських має ґрунтуватись на ортогональних багаторівневих моделях особистості, комплексному вивченні загальних та індивідуальних рис, поєднанні плюсів номотетичного та ідеографічного підходів. Таким вимогам відповідає комплексне використання валідних, надійних і економічних адаптованих українськомовних опитувальників діагностики характерологічних особливостей: ІТО; ОВП; СРІ; ДМО; Міні-Мульт, а також додаткових (уточнювальних) – проєктивних методів «Незакінчені речення», портретних виборів, тесту Роршаха тощо.

### Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 10.12.2015 № 889-VIII // Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40–41 (від 09.10.2015). СТ.379. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
2. Методики психологічної діагностики індивідуально-психологічних особливостей працівників Національної поліції України: методичні рекомендації (2020) / Криволапчук В.О, Сизоненко А.С., Остапович В.П., Барко В.І. ДНДІ МВС України.
3. Allport G.W. (1981). *Personality and Social encounter. Selected essays*. Chic., L.:Univ. of Chic. Press. 388 p.
4. Юнг К.Г. (1991). *Архетип и символ*. СПб.: Издательство «Ренессанс». 209 с.
5. Eysenck H. J., Eysenck M. W. *Personality and individual differences: A natural science approach*. N. Y; L.: Plenum Press, 1985. 424 p.

УДК 159.9:351.741

*Бойко-Бузиль Юлія Юріївна,*

заступник завідувача науково-дослідної лабораторії  
психологічного забезпечення

Державного науково-дослідного інституту МВС України,

доктор психологічних наук, професор

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1715-4327>;

*Давидова Ольга Василівна,*

провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії  
психологічного забезпечення

Державного науково-дослідного інституту МВС України,

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1349-3997>

## **ЗНАЧЕННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО**

В Законі України «Про Національну поліцію» йдеться, що поліцейський, як «представник центрального органу виконавчої влади, який служить суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку» відповідно до статті 18 «зобов'язаний надавати невідкладну допомогу особам, які постраждали внаслідок правопорушень, нещасних випадків, а також особам, які опинилися в безпорадному стані або стані, небезпечному для їхнього життя чи здоров'я», що також передбачає і надання першої психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу стресор-факторів оточуючої дійсності (наприклад, ракетний обстріл, дорожня пригода тощо) та через приписування ідіосинкратичного значення ситуації (власне тлумачення факту події) не здатні впоратися із подразниками.

Зрозуміло, що кожна людина має власні сильні сторони і здібності, певний рівень резильєнтності, які допомагають їй долати життєві труднощі й негаразди, але у надзвичайних ситуаціях та екстремальних умовах, люди стають особливо вразливими та втрачають толерантність до невизначеності, а отже, їм може знадобитися перша психологічна допомога, характерними рисами якої є вчасність, простота та ефективність. Тому поліцейські, які зазвичай першими прибувають на місце події, мають бути не лише психологічно стійкими, але психологічно готовими надавати підтримку людям, які переживають сильні стресові події. Відтак

важливо, щоб кожен поліцейський мав сформовану систему уявлень про сутність першої психологічної допомоги, знав протоколи надання першої психологічної допомоги та володів її інструментами.

Наведемо приклад кількох інструментів [2].

### **«ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ».**

*Мета:* допомогти під час «емоційних бур» («емоційна буря» свідчить про переживання важких думок і почуттів); навчитися концентруватися і повністю включатися в будь-яке заняття, виконувати його добре; приділяти всю свою увагу близьким людям; рухатися назустріч власним цінностям.

*Виконання:*

1 крок – зверніть увагу на те, як ви **ПОЧУВАЄТЕСЬ** і про що **ДУМАЄТЕ**.

2 крок – сповільніть **ДИХАННЯ**.

3 крок – повільно **ПРИТИСНІТЬ** свої **СТУПНІ** до підлоги.

4 крок – повільно **ПОТЯГНІТЬСЯ** або **ЗІМКНІТЬ ДОЛОНІ** перед собою.

5 крок – перенаправте увагу і включіться у **НАВКОЛИШНІЙ СВІТ**:

– що ви **МОЖЕТЕ** бачити, чути, торкатися, смакувати і нюхати?

– **ДЕ** ви знаходитесь, **ХТО** поруч з вами і **ЩО** ви робите?

*Коментар:* Практикуючись одну-дві хв., можна отримати автоматичну навичку та в подальшому використовувати техніку у складних ситуаціях.

### **«ВІДЧПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА».**

*Мета:* управляти важкими думками та почуттями, навіть у складних ситуаціях діяти згідно зі своїми цінностями.

*Виконання:*

1 крок – зверніть **УВАГУ** на те, що вас зачепила важка думка чи почуття.

2 крок – подумки **НАЗВІТЬ** цю важку думку чи почуття, наприклад: «Ось мене охопив гнів», «Ось важкість у грудях», «Ось важка думка про минуле», «Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього».

3 крок – **ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ** на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, що ви робите.

*Коментар:* мати важкі думки та почуття, перебуваючи в стані стресу, – природно. Навіть з цією важкою думкою є можливим робити вибір діяти згідно з власними цінностями (наприклад, ретельно виконувати службові обов'язки).

### **«ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ».**

*Мета:* поліпшити складну ситуацію, сприяти вирішенню проблем.

*Виконання:*

1 крок – виберіть **ВАЖЛИВІ** для вас стосунки.

2 крок – згідно з якими **ЦІННОСТЯМИ** ви хочете будувати ці стосунки? Наприклад: бути чесним; захищати інших; бути сміливим; бути відданим.

3 крок – виберіть одну маленьку **ДІЮ** згідно з цими цінностями, те, що ви зможете (або сказати) зробити наступного тижня.

4 крок – поміркуйте, чи сприяє така дія реалізації цінностей.

*Коментар:* у складні часи варто намагатися робити навіть невеличкі **ДІЇ** та жити згідно зі своїми цінностями. Слідування цінностям надає відчуття контролю над власним життям.

### **«ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ».**

*Мета:* знайти можливості діяти згідно з цінностями доброти і турботи.

*Виконання:*

1 крок – звертайте увагу на свій біль та біль інших людей і реагуйте на нього з добротою.

2 крок – «відчіпляйтеся з гачка» недобрих думок, **ЗВЕРТАЮЧИ** на них **УВАГУ** і **НАЗИВАЮЧИ** їх.

3 крок – спробуйте поговорити з собою по-доброму.

4 крок – простягніть руку і уявіть, що вона наповнюється добротою.

5 крок – прикладіть долоню до будь-якої частини свого тіла, де ви відчуваєте біль.

6 крок – відчуйте, як тепло перетікає з долоні у ваше тіло, і подивіться, чи можете ви бути добрими до себе через цю долоню.

*Коментар:* навіть найменші прояви доброти можуть змінити ситуацію. А якщо людина добра до себе, то вона має більше енергії, щоб допомагати іншим, і більше натхнення, щоб проявляти до них доброту.

### **«СТВОРЮЄМО ПРОСТІР».**

*Мета:* локалізувати важкі думки та почуття, не травмуючись при цьому.

*Виконання:*

1 крок – **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ** на важку думку чи почуття.

2 крок – зосередьте на них свою увагу. І уявіть собі, що ці думки та почуття подібні до погоди.

3 крок – **НАЗВІТЬ** важку думку або почуття, наприклад: «Ось

важке почуття», «Ось важка думка про минуле», «Я звертаю увагу на свій смуток»).

4 крок – дозвольте цьому почуттю чи думці приходити і йти як ПОГОДА. Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм ПРОХОДИТИ крізь вас наче погода, яка змінюється на небі.

*Коментар:* щоб навчитися цій навичці, корисно згадати, що якою б суворою не була погода, у неба є для неї простір. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Думки та почуття подібні до погоди. Якщо людина не буде боротися з погодою, у неї буде більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливих справ. Важку думку корисно уявляти словами чи малюнками на сторінках книги. Також можна уявити, що взяли книгу під пахву і забрали її з собою. І хоча думка все ще існує, є можливість включатися у навколишній світ.

Наданий перелік інструментів психологічної допомоги не є вичерпним.

Важливо зазначити, що надання першої психологічної допомоги не передбачає попереднього здобуття професійної психологічної освіти чи обов'язкового проходження спеціалізованої підготовки або курсів, це вид психологічного сприяння та інтервенції, що допомагає постраждалій особі звільнитись від негативних проявів травмувальної події і емоцій, та в жодному разі не є формою роботи психолога. Перша психологічна допомога – це емоційна та практична підтримка, що спрямована на стабілізацію загального стану людини, відновлення навичок самотурботи, сприяння пристосуванню до змінених умов життя, надання інформації для забезпечення і вирішення актуальних базових потреб з подальшим зверненням за фаховою медичною, соціальною й психологічною допомогою.

Перша психологічна допомога в роботі поліцейського є особливим видом професійної діяльності, яка обумовлює її спрямованість, суб'єкт-суб'єкту взаємодію та засоби досягнення мети. При чому мета поліцейської діяльності визначається необхідністю забезпечення охорони прав і свобод людини та створення умов для її безпеки й благополуччя. Окрім того оволодіння навичками надання першої психологічної допомоги посилює готовність поліцейських не лише допомагати іншим, але й допомагати собі.

### **Список використаних джерел**

1. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського: практичний poradnik / Ю. Бойко-Бузиль, О. Давидова та ін.; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України

В. Криволапчука. Київ: Видавництво Людмила. 2022. 40 с.

2. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген: Європейський регіональний офіс ВООЗ, 2020. 128 с.

**УДК 159.944-057.36«364»**

***Ботнарєнко Ірина Анатоліївна,***

старший науковий співробітник

наукової лабораторії з проблем

протидії злочинності

навчально-наукового-інституту № 1

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат юридичних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4697-3767>

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Інтерес та увагу до синдрому вигорання в сучасних умовах можна пояснити значним зростанням кількості працівників, які відчують себе емоційно виснаженими та знесиленими, що у результаті позначається на продуктивності праці та неспроможності впоратись з професійними обов'язками. В сьогоднішніх обставинах особливо схильними до розвитку цього синдрому є працівники тих професій, які за фахом, окрім спілкування з людьми, постійно «взаємодіють з війною»: військовослужбовці, працівники правоохоронних органів, медичні працівники, журналісти тощо.

Особливо актуальним аналіз і профілактика синдрому емоційного вигорання постає нині, коли на фоні подій та інформації про війну підтримка внутрішньої стабільності та емоційного стану вкрай ускладнюється. Так, за даними усного опитування різних категорій осіб, проведеного нами протягом першого півріччя 2023 року, лише 4 % українців наразі не відчують симптомів емоційного вигорання, інші ж опитані особи або нині перебувають у стані стресу та/або виснаження (знесилення), або ж відчують та/або відчували його симптоми за останній рік.

Не позбавлені від негативного психологічного впливу війни і працівники Національної поліції України, психологічне здоров'я яких є однією з важливих умов забезпечення рівня готовності до виконання службових завдань. Однак, високе емоційне напруження і стрес-фактори як постійні супроводжуючі чинники поліцейської діяльності, сильний страх як за власне, так і за життя та здоров'я близьких, що

додалися за останній рік, поряд з підвищенням загального стану тривожності, спричиняють порушення стійкості психічних функцій, цілісності особистості правоохоронця, зменшують продуктивність праці, і, навіть, призводять до соматичних і нервово-психічних захворювань. Тому питання забезпечення збереження психологічного здоров'я працівників поліції (у цьому аспекті – життя заходів щодо попередження їх емоційному вигоранню) останнім часом є однією з вагомих проблем, що вимагає посиленої уваги і, разом з тим, постійного аналізу, вивчення та удосконалення.

У зарубіжній літературі зазначений феномен відомий як «burnout» («staff burn-out» – вигорання працівників) і був введений американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 р. з метою характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги [1]. Найвідоміший опис цього синдрому дала згодом американська дослідниця К. Маслах: «Емоційне вигорання – синдром фізичного і емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів [2]. Окрім цього, вчена у 1986 р. розробила опитувальник з метою визначення рівнів вираження та поширення синдрому вигорання (перегорання) серед професійного контингенту. Розроблену методику використовують у практиці охорони здоров'я, освіти, бізнесі та управлінні для сучасної та всебічної діагностики синдрому вигорання з подальшим визначенням рівня профілактичного впливу як при створенні оптимізації терапевтичного середовища, так і щодо профілактики накопичення емоційного напруження [3]. Вона вважається нагальною і фундаментальною і нині.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки [4]. Багатьма науковцями (К. Дзюба, Л. Чеканська) зазначений синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку.

У 2019 році емоційне вигорання було занесено до Міжнародного класифікатора хвороб (МКХ-11) як професійне явище, де його було означено трьома параметрами (вимірами): 1) відчуттям виснаження або відсутності енергії; 2) підвищеною психічною відстороненістю від роботи, або почуттям негативізму чи цинізму, пов'язаним з роботою; 3) відчуттям неефективності та відсутності досягнень [4].

На сьогодні визначено декілька основних підходів до вивчення синдрому емоційного вигорання. Так, зазначений феномен визначають як стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно-перевантажених ситуаціях спілкування і тлумачиться як синдром хронічної втоми з безпричинною, сильно вираженою, вимотуючою організм загальною втомою, що заважає жити у звичайному ритмі і не проходить після відпочинку [5]; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості [6]; механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на діяльність, пов'язану з напруженими емоційними зв'язками, який кардинальним чином впливає на професійну діяльність та змінює якість життя людини [7].

У загальному розумінні, синдром емоційного вигорання – це стан емоційного, розумового і фізичного виснаження, спричинений тривалим і надмірним стресом та/або перенапруженням, що має часову тенденцію до зростання. Іншими словами, це наростаюча реакція психіки на важке психічне навантаження. Виснаження – це провідний симптом та основна ознака такого синдрому, від якої походять всі інші симптоми.

Структура синдрому емоційного вигорання є досить складною і включає три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень. Емоційне виснаження – відчуття емоційної спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація (дегуманізація) означає цинічне ставлення власне до роботи і об'єктів своєї праці [3]. Емоційно виснаженим працівникам притаманне майже повне виключення емоцій зі сфери професійної діяльності, байдуже ставлення до будь-яких подій: ні позитивні обставини, ні негативні не викликають «емоційного відгуку». Причому це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки професійної

діяльності емоційний захист. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників відчуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній [8]. Зникає потяг до фахового та особистісного вдосконалення, з'являється схильність до прийняття традиційних форм знання, шаблонних дій, ригідність операцій мислення. В результаті формується стійке негативне ставлення до самого себе, відчуття провини, що призводить до підвищеної тривожності, песимістичної налаштованості і репресивності [6].

Процес емоційного вигорання, зазначає С. Мартиненко, виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово [9]. У «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні, після чого емоційна напруга переходить у фізичну (людина не відчуває в собі ніяких ресурсів на виконання будь-яких (навіть дріб'язкових) вправ, початок будь-якої діяльності чи роботи вимагає докладання значних зусиль. Така втома є провокуючим чинником виникнення стану пригніченості, апатії, «спалахів» роздратувань, агресії, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Людина втрачає здатність зосереджуватися на виконуваній роботі, з'являється брак часу на важливі справи. Паралельно з роздратуванням на оточуючих виникає потреба в усамітненні. Захисною реакцією організму на нездатність обмеження спілкування є вияв байдужості до людей, цинізм, а, підчас, й агресія [9].

З метою вчасного реагування на стан емоційного вигорання, працівники поліції повинні бути обізнані з симптоматикою та особливостями проявів цього синдрому. Не слід забувати, що за психологічною підтримкою можна (і потрібно!) звертатись до фахівців служби психологічного забезпечення Національної поліції, які зможуть надати кваліфіковану профілактично-корекційну допомогу і забезпечити збереження (корегування, відновлення) психологічного здоров'я у працівника поліції.

### Список використаних джерел

1. Вознюк Н. Феномен вигорання практичного психолога, його причини та способи подолання. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2942>.
2. Maslach C. Burnout: The cost of caring. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1982.
3. Юрченко І., Савченко І., Буряк О. Професійне вигорання медичних працівників за сучасних умов. *Медсестринство*. 2020. №

4. С. 11–15. URL: <file:///C:/Users/asus%20720/Downloads/11865-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-42001-1-10-20210304.pdf>.

4. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS). URL: <https://icd.who.int/browse11/lm/en> (дата звернення: 08.04.2023).

5. Яремчук А. А. Синдром професійного «вигорання», як допомогти педагогу? URL: [http://umo.edu.ua/images/content/nashi\\_vydanya/stud\\_almanah/v\\_1/70.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/70.pdf).

6. Культура здоров'я особистості : курс лекцій / [І. О. Олеандер, В. С. Ерушко, Т. І. Бережна та ін.]. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 196 с.

7. Черевко О. Синдром емоційного вигорання. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/syndrom-emotsijnogo-vygorannya/>.

8. Maslach C. Prevention of burnout: new perspectives / C. Maslach, J. Goldberg//Applied and Preventive Psychology. 1998, Vol. 7 .P .63–74.

9. Мартиненко С. Діагностування «професійного вигорання» вчителя початкової школи. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33687541.pdf>.

**УДК 159.9:351.74.08-049.5**

***Брисковська Оксана Миколаївна,***

провідний науковий співробітник  
наукової лабораторії з проблем протидії злочинності  
ННІ №1 Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6902-9969>

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО**

Особиста професійна безпека поліцейського – це система заходів, знань умінь та навичок, що забезпечує збереження життя, здоров'я фізичного і психічного, за умови не тільки підтримання але і підвищення рівня професійних дій та психологічної готовності до виконання завдань в екстремальних та інших стресових ситуаціях.

На сьогодні існує наказ МВС «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які

здійснюють підготовку поліцейських», проте на разі залишається не розвинутою підготовка працівників правоохоронних органів саме з психологічної сторони [1, с. 99; 2].

Безпека співробітників поліції залежить від:

*професійної компетентності*

володіння необхідними знаннями, вміннями, навичками;

наявність досвіду роботи, який характеризується вищим рівнем соціальної адаптації, емоційної стійкості і зрілості;

уміння аналізувати і узагальнювати досвід безпечної поведінки колег по роботі та інших працівників у екстремальних умовах оперативно-службової діяльності;

знати, застосовувати та творчо збагачувати знання з тактики, прийомів і засобів забезпечення особистої безпеки, а також безпеки колег.

*від психологічної готовності*

емоційної готовності до виконання завдань в екстремальних умовах їх діяльності, вміння контролювати свій емоційний стан при (перевтомі, конфліктах на службі, чи/ї в родині), при індивідуально-психологічній особливості, як **схильність до ризику формувати** мотиваційно-особистісну установку «на виживання», тобто дотримання норм, правил і спеціальних процедур, що гарантують особисту безпеку;

знання дій професійної безпеки в екстремальних ситуаціях;

виконання дій професійної безпеки в екстремальних ситуаціях;

володіння необхідними навичками, у відповідності до стресової ситуації, прийомами психологічної саморегуляції.

Основними завданнями психології забезпечення професійної безпеки діяльності працівників поліції виступають наступні:

розробка методів психодіагностики осіб, мають схильність до нещасних випадків в екстремальних ситуаціях діяльності;

дослідження психологічних причин нещасних випадків і особливостей поведінки потерпілих, складання узагальненого психологічного портрета і створення теорії поведінки жертви;

розробка психологічних методів забезпечення особистої безпеки співробітників органів правопорядку в процесі виконання ними професійних обов'язків;

психологічне обґрунтування методів виховання безпечної поведінки та змісту професійно-психологічної підготовки до діяльності в небезпечних умовах [3 с. 62].

Важливим чинником у забезпеченні безпеки професійної діяльності поліцейського є налагодження психологічного клімату в

колективі правоохоронців. Так як виконання професійної повсякденної роботи кожного поліцейського в значній мірі залежить від колег з якими разом виконує поставлені завдання. А отже, особиста безпека кожного поліцейського залежить від дій, тактики, прийомів і засобів вибраних колективом для досягнення результату поставленого завдання та можливості забезпечення безпеки колег.

Отже, у повсякденній діяльності поліцейського, психологічне супроводження відіграє надзвичайно важливу роль, так як професія правоохоронця характеризується підвищеною небезпекою для життя та здоров'я, сповнена екстремальними ситуаціями та стресогенними факторами, які впливають на психо-емоційний стан поліцейського та на якість роботи. А робота психологів з працівниками поліції є найбільш вагомим складовим у здатності та вмінні поліцейського за допомогою волі долати негативний вплив емоцій на діяльність, переборювати страх, нерішучість, а також зберігати самовладання при подальшому ускладненні ситуації. Вагому роль відіграє і володіння психологами, психотехніками та вміннями навчити та підготувати правоохоронців до психологічної готовності діяти рішуче в небезпечних умовах і складних ситуаціях, при виконанні службових обов'язків, зберігаючи стан нормального функціонування психіки, та установку на власну безпеку незважаючи на перепони. Зорієнтування на вміння усвідомлювати умови способів можливих дій, особливостей діяльності при різних варіантах розвитку ситуації, та застосування вольових прийомів самоконтролю, саморегуляції, керування своєю поведінкою та самообілізації для забезпечення особистої безпеки у професійній діяльності поліцейського.

Психологічне забезпечення службової діяльності структурних підрозділів Національної поліції дає змогу підтримати та підвищити рівень психологічної готовності до професійних дій у екстремальних та інших стресових ситуаціях, настроїтися на виконання необхідних дій шляхом реалізації оптимальних методів та засобів досягнення мети у поставлених завданнях, уміння керувати емоційними станами та поведінкою, оцінювати її адекватність, уважно слідкувати за динамікою ситуації, розвитку обставин, дотримуватися відповідних норм, правил і спеціальних процедур, що гарантують особисту безпеку працівнику поліції.

### **Список використаних джерел**

1. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із

специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: наказ МВС України від 06.02.2019 №88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19>

2. Васильченко К. І, Токар А. А. Шляхи оптимізації підготовки правоохоронців *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 28 жовт. 2021 р.). Київ: Держ. наук.-дослід. ін-т МВС України. С. 98–99.

3. Варій М. Й. Психологія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів Київ: Центр учбової літератури, 2007. 288 с.

**УДК 159.944**

***Бугрим Вікторія Григорівна,***  
науковий співробітник наукової лабораторії  
з проблем психологічного забезпечення  
та психофізіологічних досліджень  
Навчально-наукового інституту  
заочного та дистанційного навчання  
Національної академії внутрішніх справ

### **ПОЛІГРАФ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ОСОБИ У БЕЗПЕКОВИХ ПИТАННЯХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Воєнний стан є особливим правовим режимом у діяльності вітчизняних органів державної влади та органів місцевого самоврядування щодо виняткових обставин, пов'язаних із необхідністю відбиття російської агресії проти нашої країни. Правоохоронні органи у системі державних органів посідають особливе місце, оскільки це зумовлене вмістом особливих завдань, виконуваних ними в умовах воєнного стану. Від ефективності їх роботи значною мірою залежить безпосереднє забезпечення внутрішньої безпеки. Все це визначає необхідність високого рівня професійної компетентності працівників правоохоронної системи та їх надійності.

Тільки серйозний професійний відбір та психологічна підготовка кадрів може забезпечити задоволення серйозних запитів українського суспільства до правоохоронної галузі. Тому одним із основних завдань системи психологічного забезпечення є психологічне вивчення службовців правоохоронних органів, а також супроводження їх службової діяльності, у тому числі під час проведення ними оперативних заходів та слідчих (розшукових) дій [3].

Назагал, психологічне вивчення індивідів являє собою цілеспрямований процес, який орієнтований на визначення в особі індивідуально-психологічних особливостей, якостей і рис характеру, мотивації її поведінки, психофізіологічних, емоційних реакцій та станів, закономірностей перебігу психічних процесів, рівня розвитку інтелекту, пізнавальної сфери, особливостей мислення, пам'яті, уваги, емоційно-вольової сфери, способу прийняття самостійних рішень, наявності лідерських тенденцій, загального розвитку комунікативних якостей, схильності до управлінської діяльності, прогнозування стресостійкості, успішності у певних умовах професійної діяльності, психологічної готовності до несення служби в надзвичайних ситуаціях. Реалізація цього завдання відбувається шляхом психологічного дослідження з використанням формалізованих методик, наприклад тестів, опитувальників, проєктивних та психофізіологічних методик, а також малоформалізованих методик, таких як спостереження, бесіда, інтерв'ю, аналіз продуктів інтелектуальної діяльності індивіда. Одночасно, для вжиття додаткових заходів щодо посилення охорони державної таємниці у період воєнного стану та вивчення працівників правоохоронної системи доцільним є проведення психофізіологічних досліджень із застосуванням поліграфа [1].

Наразі, основними напрямками таких досліджень у державному секторі залишається «скринінг», тобто перевірка кандидатів при відборі на службу і періодичні (планові) перевірки працюючого персоналу. Це стосується як новоутворених державних органів, так і діючих, в яких відбувається переатестація кадрів або ж проводиться їх додатковий кадровий добір. Окрім усталених позицій на кшталт можливості отримати інформацію від особи щодо її благонадійності та лояльності; перекручування нею біографічних даних; справжності мотивів працевлаштування на відповідну посаду, чільне місце відводиться питанню виявлення корупції і можливої до неї дотичності конкретним індивідом у минулому.

Значно активізувався процес застосування поліграфа за значеними вище напрямками у структурних підрозділах виконавчих органах влади [5].

Так діяльність щодо проведення психофізіологічних досліджень із застосуванням поліграфа регламентується низкою відомчих наказів МВС України, а також розроблених на їх основі та затверджених інструкцій про порядок використання цих науково-технічних приладів, а саме: № 920 «Про затвердження Інструкції про порядок використання поліграфів у Національній поліції України»,

zareєстрований в Міністерстві юстиції України 05.12.2017 року за № 1472/31340 [4], №749 «Про затвердження Інструкції про порядок організації проведення опитування особового складу Національної гвардії України з використанням поліграфа», zareєстрований в Міністерстві юстиції України 22.09.2017 року за № 1169/31037. Також Законом України «Про Національну поліцію», зокрема ст. 50 закріплено, що кандидати, які виявили бажання вступити на службу, за наявності добровільної згоди, проходять тестування на поліграфі [2].

Головними ризиковими темами, які зазвичай використовуються під час перевірки співробітників є: вживання наркотиків, психотропних речовин без призначення лікарем; зловживання спиртними напоями (запої) або алкогольна залежність; крадіжка/розкрадання, корупційні діяння; незаконний прибуток, отримання хабарів; збір, передача, розголошення відомостей, які є конфіденційною, таємною чи службовою інформацією; співпраця з правоохоронними органами або силовими структурами; підробка службових документів в корисливих цілях, причетність до злочинів або протиправних вчинків, кримінальне минуле; зв'язки з особами, причетними до вчинення злочинів; ігрова залежність, гра на гроші, боргові зобов'язання; приховані мотиви влаштування на службу; благонадійність кандидата.

Проведення психофізіологічних досліджень із застосуванням поліграфа в комплексі з іншими методами на порядок збільшує ефективність відбору і розстановку кадрів, значно знижує ризики, обумовлені людським фактором. Варто наголосити, що у період запровадженого в Україні воєнного стану коло питань значно розширилося, особливо безпекового напрямку. Натепер посилена увага приділяється перевірці причетності осіб особового складу МВС України та його підрозділів до диверсійної або шпигунської діяльності, а також питанням: приховуваної спеціальної підготовки в іноземних спецслужбах; отримання завдань від іноземних спецслужб щодо вчинення шпигунських чи диверсійних дій; легендування своєї особи за допомогою документів, наданих представниками іноземних спецслужб; причетності до шпигунських або диверсійних операцій іноземних спецслужб в Україні; приховуваного спілкування із представниками іноземних спецслужб; збирання, систематизації та/або передачі службової чи військової інформації (інших інформаційних даних обмеженого доступу) – представникам іноземних спецслужб [6].

Глибоко переконані, що задля уникнення перелічених вище негативних дій та заходів, доцільно застосовувати поліграф до працівників, які:

- виїжджали з окупованих територій або залишалися там певний період часу у зв'язку з неможливістю виїзду з неї;

- перебували у полоні;

- плануються до залучення у виконанні надважливих завдань, у т. ч. із забезпечення національної безпеки і оборони України;

- працюють з «чутливою інформацією» стосовно високопосадовців. Останній пункт безпекових заходів на даний час є архіважливим, оскільки більшість вітчизняних керівників перебувають у групі ризику як з боку злочинного елемента, так і ворожих спецслужб. Для уточнення аргументуємо, що саме поняття «чутлива інформація» є штучним і в різних джерелах трактується по-різному. Серед науковців, законодавців та практиків немає єдиного підходу щодо того, яка саме інформація відноситься до чутливої. Вважається, що це поняття поєднує в себе інформацію про особу та її персональні дані, а також ту, що містить конфіденційну, службову чи іншу таємну інформацію. Враховуючи високий ступінь ризику до розуміння «чутливої інформації» у системі вітчизняних правоохоронних органів має бути виокремлена така інформація і віднесена до конфіденційної, зокрема щодо графіку роботи індивідів, зустрічей, місцезнаходження, маршрутів пересування, засобів безпеки і т. п., як керівного складу МВС України та керівників структурних підрозділів, так і усього працюючого персоналу правоохоронної системи.

У забезпеченні основ національної безпеки в умовах військової агресії російської федерації проти України важливу роль відіграє питання забезпечення внутрішньої безпеки та ефективне запобігання і протидія шпигунській та диверсійній діяльності. Працівники вітчизняних правоохоронних органів, виконуючи свої функціональні обов'язки у період повномасштабної російської агресії на нашій території, постійно піддаються численним ризикам, а також різноманітним чинникам зовнішніх і внутрішніх загроз. Своєчасна профілактика цих ризиків, управління ними, виявлення та протидія становлять сутність забезпечення внутрішньої безпеки діяльності МВС України. І тут важливу роль відіграють саме питання кадрової безпеки. В ідеалі її основу повинні становити чіткі, максимально ефективні і точні методи діагностики та оцінки діяльності співробітників й кандидатів за всіма ключовими напрямками, включаючи оцінку

професійної компетентності, особистісних якостей і, звичайно ж, благонадійності.

Як показує достатньо напрацьована вітчизняна практика, людський ресурс, окрім здатності власного вмілого мотивування і оптимального розташування, характеризується ще однією дуже важливою якістю – він може швидко втрачати свою надійність. Цей аспект необхідно постійно тримати в полі зору, особливо у сьогоднішніх не простих умовах, коли існують ризики застосування здирства, зради, колаборантства тощо. Ненадійні співробітники в будь-який момент можуть свідомо завдати шкоди або, що гірше, просто сплюндрувати інтереси несення служби чи застосування державної зради. На превеликий жаль ця проблема усвідомлюється керівництвом різних силових відомств тільки тоді, коли зафіксовано витік службової інформації або вже трапилася прикра чи трагічна подія.

На думку практиків, застосування поліграфа є найбільш ефективним методом для виявлення осіб із високим ступенем ризику, у тому числі тих, які мали кримінальне або інше негативне минуле. Як правило темні сторони біографії такої особи зазвичай виявляються в процесі проведення психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа. Саме ця специфічна процедура дає свої позитивні результати уже після успішного проходження кандидатами низки інших видів тестів, зокрема: на перевірку коефіцієнта інтелектуального розвитку, фізичного здоров'я, а також після спеціальної перевірки анкетних і біографічних даних. Поліграф забезпечує можливість відслідкувати приховані дії індивіда в минулому і якщо не повністю уникнути, то мінімізувати безпекові ризики від такої особи в майбутньому.

### **Список використаних джерел**

1. Про правовий режим воєнного стану: Закон України від 12.05.2015 №389-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>.

2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 №580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.

3. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: наказ МВС від 06.02.2019 №88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>.

4. Про затвердження Інструкції про порядок використання поліграфів у Національній поліції України: наказ МВС від 13.11.2017 №920. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1472-17#Text>.

5. Мотлях О. І. Поліграфологія. Підручник. – К.: Освіта України, 2022. – 550 с.

6. Проведення поліграфологічних досліджень для виявлення осіб, причетних до шпигунської та диверсійної діяльності, і подальшого їх контролю [Текст]: метод рек. /[Лисенко А. Б., Алексеєва-Процюк Д. О., Шаповалов В. О.]. – К., 2022. – 50 с.

**УДК: 159.942**

***Власенко Софія Борисівна,***  
старший викладач кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3645-9599>

## **ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

Проблема виникнення емоційних порушень, ефективного їх попередження та корекції станом на сьогодні набуває особливого значення, оскільки війна є найтяжчим випробуванням для українців, найважчим лихом, яке спіткало Україну на шляху її незалежності. Кожен громадянин України в умовах війни переживає дистрес, який руйнує його звичну поведінку та негативно впливає на психіку особистості, змінюючи особливості протікання психічних процесів як пізнавальних, так і емоційно-вольових. Наслідком такого впливу зачасту стає виникнення порушень зі сторони емоційної сфери, найбільш поширеними із яких слід вважати стресові та тривожні стани, панічні атаки, страхи та ін.

Особливої ваги набуває дослідження емоційних розладів та особливостей їх усунення у правоохоронців. Так, правоохоронна діяльність, навіть у мирний час, характеризувалася підвищеним ризиком для життя та здоров'я працівників. В умовах війни багато правоохоронців працюють у найбільш «гарячих точках» нашої держави. Від успішного виконання завдань, які покладаються на працівників правоохоронних органів, залежить не лише їх благополуччя, а і благополуччя пересічних громадян. Підвищений ризик для життєдіяльності, екстремальні умови праці, високий рівень відповідальності за прийняття рішень та інші чинники, властиві

професії правоохоронця, підвищують імовірність виникнення порушень емоційної сфери, поглиблюють їх протікання, призводять до появи ускладнень у вигляді психічних розладів, незворотних особистісних змін тощо.

Проблему емоційних порушень у працівників правоохоронних органів розкривають у своїх роботах Д. Александров, В. Артем'єв, Л. Балабанова, Н. Баранюк, М. Галич, І. Діденко, Н. Карпенко, З. Кісіль, Р.-В. Кісіль, О. Левенець, Н. Мілорадова, А. Перепелиця, О. Платковська та багато інших. Варто зазначити, що увага дослідників зосереджена переважно навколо синдрому емоційного вигорання та його особливостей у діяльності правоохоронця.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із провідних, сучасних, науково-обґрунтованих методів психотерапевтичної допомоги при різних акцентуованих та патологічних станах, в тому числі, і при емоційних розладах. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії доводять у своїх роботах А. Александров, А. Бек, Дж. Бек, Д. Вестбрук, Н. Гаранян, П. Жавнеров, Г. Кеннерлі, Д. Кірк, А. Лазарус, І. Малкіна-Пих, В. Ромек, О. Федоров, С. Харитонов, А. Холмогорова та ін.

Значний ризик виникнення емоційних порушень та їх подальших ускладнень у правоохоронців, недостатність вивчення проблеми емоційних розладів саме у даній категорії осіб, а також ефективність когнітивно-поведінкової терапії зокрема у роботі із порушеннями емоцій зумовлюють вибір теми доповіді.

Мета доповіді полягає у теоретичному аналізі питання емоційних порушень у працівників правоохоронних органів та їх подолання за допомогою методів та прийомів когнітивно-поведінкової терапії.

У загальній психології під поняттям емоцій прийнято розуміти «особливий клас психічних процесів та станів, що пов'язані із інстинктами, потребами та мотивами, які відображають у формі безпосереднього тимчасового переживання (задоволення, радості, страху...) значущість діючих на індивіда явищ та ситуацій для його життєдіяльності» [4 с. 257]. Відповідно, порушення емоцій слід розглядати як неадекватне емоційне реагування на оточуючі події чи явища, порушення настрою. На рисунку 1 зображено найбільш поширені порушення емоційної сфери особистості.



Рис. 1. Класифікація емоційних порушень

Окремо слід розглядати негативні емоційні стани, що можуть проявитися в екстремальних ситуаціях, їх виникнення чинить негативний вплив на психічне здоров'я особистості та гармонізацію її розвитку. До таких прийнято відносити: страх, ступор, істерику, апатію, неконтрольоване рухове збудження, агресію, плач та ін.

Серед найбільш поширених негативних емоційних станів, що зустрічаються у працівників правоохоронних органів О. Платковська виділяє гостру втому та перевтому, афективні реакції та конфліктність, стресові стани [3]. Л. Балабанова у правоохоронців-учасників АТО виділяє такі стани як страх, агресію, відчуття провини, фрустровані бажання [2].

Окремо можемо виділити конфліктні емоційні стани такі як афект, фрустрація, стрес та криза, що нерозривно супроводжують діяльність правоохоронця.

Усе перераховане чинить дезорганізуючий вплив на працездатність та ефективність діяльності працівника правоохоронних органів як в мирний час так і в воєнний період, призводить до розладів адаптації, відображає недостатність копінг-стратегій, саме тому доцільно говорити про потребу корекції емоційних порушень.

До основних методів корекції емоційних порушень у дітей та дорослих відносять метод психоаналізу, ігрову терапію, терапію мистецтвом (арт-терапію), десенсибілізацію та переробку травм рухом очей, аутогенне тренування, різноманітні види тренінгів, тілесно-орієнтовану терапію, проте одне із провідних місць належить когнітивно-поведінковій терапії (КПТ).

У своїй класичній формі (Beck, 1979; Hawtonetal., 1989; Moorey, 1991) когнітивно-поведінкова терапія являє собою короткостроковий, структурований, націлений на вирішення проблеми метод, у якому

клієнт навчається розпізнавати та модифікувати неадекватні свідомі думки та переконання, які є причиною його проблем та нещастя.

Розвиток когнітивних та поведінкових підходів як методу корекції емоційних порушень відбувається у трьох основних напрямках: власне когнітивна терапія; терапія «оголення» тривоги; тренінг управління тривогою.

Д. Александров та О. Левенець виділяють наступні заходи профілактики та корекції емоційних розладів у правоохоронців: 1) підвищення здатності до емоційного самоконтролю; 2) наявність психологічної готовності до професійної діяльності; 3) здатність до інтеграції травматичного досвіду інших; 4) наявність якісної соціальної підтримки та психологічного супроводу [1].

Корекція емоційних порушень у працівників правоохоронних органів, шляхом застосування когнітивно-поведінкової терапії має включати в себе три взаємопов'язаних послідовних етапи:

I. Етап логічного аналізу (аналіз власних думок, почуттів, усвідомлення правильної чи неправильної оцінки ситуації, а також власної поведінки у ситуації, яка склалася).

II. Етап емпіричного аналізу (аналіз власних думок та моделей поведінки у світлі об'єктивної реальності).

III. Етап прагматичного аналізу (визначення альтернативних способів реагування на ситуацію).

Серед основних методів КПТ, які можуть бути використані при роботі із правоохоронцями, що страждають на емоційні розлади, варто виділити наступні: раціональна емоційна терапія поведінки (мета – зміна думок та ставлення по відношенню до ситуації, що викликає негативні емоції); когнітивна реструктуризація (мета – модифікація мислення); систематична десенсибілізація (мета - зниження емоційної чутливості до стресових та травмуючих ситуацій); дихальні техніки та техніки релаксації (мета – зниження емоційної напруги) та інші.

Очікуваними результатами при застосуванні КПТ слід вважати: зникнення ознак емоційного розладу або значне зниження їх вираження; покращення витривалості та психічної стійкості працівників, в тому числі, стійкості до професійних стресів та стресогенних факторів екстремальних ситуацій, вироблення вміння самоусвідомлення та саморегуляції власного емоційного стану, контроль та регуляцію власних поведінкових реакцій.

Таким чином, беручи до уваги специфіку професійної діяльності, варто відмітити, що профілактика та корекція емоційних розладів набуває особливої ваги в роботі працівників правоохоронних органів. Одним із основних методів роботи із негативними

емоційними станами є когнітивно-поведінкова терапія, що дозволяє нормалізувати емоційний стан особистості та зберегти психічне здоров'я та ефективність трудової діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Александров Д. О., Левенець О. А. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Київ, 2015. 121 с.

2. Балабанова Л. М. Негативні психоемоційні стани та їх корекція у персоналу правоохоронних органів, який брав участь в АТО. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 181-184.

3. Платковська О. В. Негативні психоемоційні стани та їх корекція в персоналу правоохоронних органів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 214-216.

4. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. Загальна психологія: навчальне видання. Київ: АПН, 2001. 462 с.

**УДК 616.891.6-092:616**

*Галич Марина Юрївна,*

викладач кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ

доктор філософії

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3690-4402>

### **ДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України, обумовило необхідність формування системи діагностики та профілактики виникнення посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу. Розвиток українського суспільства за останні роки обтяжений макросоціальними та державними змінами, що спровокувало новий виток у розробці наукових підходів до поняття посттравматичного стресового розладу з урахуванням специфіки умов її проведення.

Різноманітні психологічні аспекти та механізми розвитку посттравматичного стресового розладу розглянуто в працях вітчизняних дослідників (М. Горюв, Л. Китаєв-Смик, І. Котєнов, В. Лисенко, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабрїна, О. Тїмченко, С.

Яковенко). Незважаючи на наявність праць науковців із проблеми формування та перебігу посттравматичного стресового розладу, проблема його діагностики та профілактики в умовах перебування особистості в країні де введено військовий стан є недостатньо вирішеною у психологічній науці.

Посттравматичний стресовий розлад наразі є одним із найпоширеніших наслідків у особистостей які перебувають в умовах війни. В клінічному довіднику МКХ-10 зазначається, що ПТСР виникає як відстрочена або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу), яка має суб'єктивний характер погрози або катастрофи, які можуть викликати загальний дистрес майже у кожної людини.

При ПТСР спостерігають 4 кластери симптомів, таких як уникнення, гіперзбудженість (проблеми зі сном, ризикована поведінка, відчуття непереможності), повторне проживання травмуючої події, проблеми із пам'яттю та емоційною сферою (наприклад, відчуття ізольованості від людей). Із часом симптоми ПТСР мають тенденцію посилюватись. ПТСР діагностують, якщо сила симптомів наростає, заважає нормальному функціонуванню людини та коли їхня тривалість перевищує місяць від травматичної події.

В ході попередніх досліджень та опитування лікарів психіатрів та психологів психіатричної клініки Головного військового клінічного госпіталю міністерства оборони України встановлено, що на динаміку психологічного стану осіб, котрі перебували в зоні бойових дій та під дією психотравмуючих факторів, впливають такі чинники:

1. Спадковість (за результатами анамнезу, наявність психічних захворювань у батьків або зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами може в подальшому спричинити дебют психічного захворювання, наприклад, шизофренії, шизофреноподібного розладу, біполярно-ефективного розладу або виникнення в особистості хімічної залежності).

2. Індивідуальні особливості особистості (на фоні надмірних психотравмуючих ситуацій можливе загострення преморбідних рис особистості, акцентуацій характеру, що призводить у подальшому до загостреного реагування на обставини та проблемні ситуації, що раніше сприймались індивідом як звичайні).

3. Тривалість перебування під впливом психотравмуючих чинників. При тривалому перебуванні під впливом психотравмуючих чинників розвивається виснаження енергетичного потенціалу нервової системи, що призводить до порушення адаптивної здатності особистості.

5. Лікування та реабілітація. Загальний період відновлення особистості залежить від вчасного надання комплексної медико-психологічної допомоги. Посттравматичний стресовий розлад розвивається після латентного періоду, що настає після травми (від декількох тижнів до 6 місяців та більше). Більшість особистостей, що мають встановлений діагноз ПТСР, вказують на виникнення симптоматики через певний проміжок часу (дні, тижні, місяці і навіть роки) після повернення в мирне життя. Несвоєчасне надання допомоги постраждалому може призвести до хронізації процесу та виникнення ускладнень [1].

Мінімальний набір експериментальних методів, що охоплюють основні сфери психічної діяльності, містить:

1) методики, спрямовані на дослідження розумової працездатності та уваги;

2) дослідження пам'яті (при високому рівні невротизації можливе порушення концентрації уваги, що може спричинити погіршення короточасного запам'ятовування): дослідження опосередкованого запам'ятовування за О. Леонтьєвим, впізнавання предметів, запам'ятовування коротких оповідань, запам'ятовування 10 слів;

3) дослідження розумової діяльності: пояснення прислів'їв і метафор, проба Еббінгауза, прості і складні аналогії, виключення предметів і понять, порівняння й ознаки понять, проба на чутливість до логічних суперечностей, метод незакінчених речень;

4) дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості: опитувальники «Мінесотський мультифакторний особистісний опитувальник» (MMPI); «Самооцінка психічного стану: самопочуття, загальна активність, настрої (САН)»; оцінка емоційного стану (рівень реактивної і особистої тривожності) Спілбергера-Ханіна;

5) шкала оцінки впливу травматичної події; диференційна діагностика депресивних станів В. Жмурова; шкала депресії А. Бека; опитувальник травматичного стресу І.О. Котєнєва; коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР); шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна.

Існує ряд показань для скерування на психологічну реабілітацію (в разі поєднання декількох негативних ознак):

1. Перенесена гостра реакція на стрес під час психотрамуючої ситуації (ступор або збудження, паніка).

2. Тривалий стан емоційної напруги (висока тривожність, постійне пригадування психотравмуючої події та фіксація на даній події, порушення сну, уникнення соціальних контактів, погіршення загального самопочуття, наявність соматичних проявів (у такому випадку необхідне медикаментозне лікування)).

3. Дратівливість, спалахи гніву, агресивність, конфліктність, зміни особистості, що призводять до порушення соціальної адаптації, але збережена здатність до критичного мислення та регулювання своєї поведінки.

4. Соматичні прояви та іпохондрична фіксація (біль у ділянці грудної клітки, головний біль, біль у серці, коливання артеріального тиску, запаморочення, нудота, неприємні відчуття в різних частинах тіла без органічної патології);

5. Значне зниження маси тіла (на 15% і більше);

6. Розлади з боку шлунково-кишкового тракту (більше двох діб), з виключенням органічної та інфекційної патології;

7. Біль в органах та кінцівках, в місці перенесеної травми, поранення або захворювання, що не спричиняють стійкого порушення функції.

8. Стани, обумовлені впливом несприятливих чинників навколишнього середовища під час виконання службових завдань в зоні проведення бойових дій (переохолодження, тривале перебування в одному положенні тощо) [2].

Війна виступає основним психотравмуючим фактором у формуванні посттравматичного стресового розладу. До початку повномасштабного вторгнення Росії на територію України, поняття посттравматичного стресового розладу, в більшій мірі розглядалось відносно поліцейських, військовослужбовців та спецпризначенців що приймали участь в операції Об'єднаних сил на Сході України. Перебуваючи в умовах воєнного часу, збереження ментального здоров'я є одним із основних завдань. Застосування психопрфілактичних та психодіагностичних методів потребує комплексного підходу. Також необхідно впроваджувати заходи просвітницької складової, тому що популяризація знань щодо виникнення та перебігу негативних психоемоційних проявів, формуватимуть у населення вірні уявлення про їх наслідки для здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних сил у реабілітаційний

період: дис. канд. психол. наук: 053. Київ, 2020. 207 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17885>.

2. Lukashenko, M. (2019). Traumatic Experience of Military Action as a Factor of Deviant Behavior. *Ūridična psihologija*, 24 (1), 32–38. <https://doi.org/10.33270/03192401.32>

**УДК 159.944.4:355.55**

*Галустьян Олена Аркадіївна*,  
старший науковий співробітник наукової  
лабораторії з проблем психологічного  
забезпечення та психофізіологічних  
досліджень Національної академії  
внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2898-2387>;  
*Поедінцев Ігор Анатолійович*,  
курсант 103 навчальної групи  
навчально-наукового інституту № 3  
Національної академії внутрішніх справ

## **СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТА КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Війна спричиняє тривалі стресові ситуації та є надзвичайним психологічним подразником як для окремої особистості так й суспільства в цілому. Нині поліцейські отримали нові виклики, що суттєво ускладнюють їх й без того складну професійну діяльність. Окрім звичних професійних завдань щодо забезпечення публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, інтересів суспільства і держави та протидії злочинності, у них з'явилися нові обов'язки – виявлення та ліквідація диверсійно-розвідувальних угруповань противника, евакуація мирного населення з зони бойових дій, розмінування деокупованих територій, ексгумація вбитих та закатованих окупантами українців, розслідування численних кримінальних проваджень щодо воєнних злочинів тощо. Відповідно посилюється і психофізичне навантаження на поліцейського. Тому питання подолання та керування професійним стресом є особливо важливим і актуальним в умовах війни.

У сучасній літературі можна знайти безліч методів додання стресу та стрес-менеджменту, починаючи від «допоможи собі сам», закінчуючи науково обґрунтованими підходами.

Найбільш цікавою та корисною здатністю психіки є можливість адаптуватися до зовнішніх умов – регулювати думки і поведінку у

відповідь на зовнішні вимоги таким чином, аби бути ефективним і не виснажуватися.

Керувати – означає впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку. Розрізняють фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні способи керування стресом.

**Фізичні способи керування стресом.** *Фізичні вправи* допомагають майже відразу. Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі або хочаб піші прогулянки щодня.

*Раціональне харчування.* Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак набагато корисніше їсти овочі, у яких містяться потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали. По можливості треба дотримуватися збалансованого харчування, надаючи перевагу складним вуглеводам та продуктам з великим вмістом білка.

*Відпочинок і сон.* Першим симптомом стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці прокувається знесиленою. Це означає, що її біологічний годинник «зламався». Для його відновлення потрібно близько трьох тижнів. Щовечора треба лягати в один і той самий час. По можливості перед сном потрібно провітрити кімнату, прийняти теплу ванну або душ і випити чашку трав'яного чаю. Бажано за дві години до відпочинку не дивитися та не читати новини.

**Емоційні способи керування стресом.** Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині – друзі, подрузі, батькам. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Можна записати свої думки й почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Допомагають заспокійлива музика, ігри з дітьми і тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію.

**Інтелектуальні способи керування стресом.** Планування часу (тайм-менеджмент) – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ. Замість того щоб зайнятися всіма справами відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що вже зроблено. Найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу. Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Однак якщо попри наші зусилля бажання не виконуються, ми звичайно

відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

**Духовні способи керування стресом.** Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких [1].

Дієвим способом подолання та керування стресом є аналіз проблеми за **моделлю АВС** [2]. Кожна життєва ситуація складається з:

1. Активуючої події (**A – activation event**) – життєва обставина.
2. Переконання (**B – belief**) – наші думки.
3. Наслідків (**C – consequences**) – складається з емоцій та поведінки.

Наприклад:

А = активуюча подія	В = переконання (думки)	С = наслідки (почуття)	С = наслідки (поведінка)
Відчуття прищвидшеного серцебиття	В мене серцевий напад	Тривога, паніка	Викликаю швидку допомогу

Між негативною емоцією та подією, що її викликала завжди стоїть наша інтерпретація певної події згідно наших цінностей, переконань і установок.

Емоціям треба дозволити існувати, не засуджувати себе за них, екологічно проживати їх.

Проте думки варто аналізувати. Для цього краще виписати проблему за такою схемою:

Подія	Думка, переконання	Наслідок, емоція	Наслідок, поведінка
-------	--------------------	------------------	---------------------

Аналіз власних думок за сказаною схемою допоможе відокремити думки і ставлення від фактів. Далі їх слід співвіднести та перевірити на відповідність один одному та чи можна їх піддати сумнівам. Варто спитати себе: «Який ваш життєвий досвід підтверджує цю думку і який досвід його спростовує? Коли і звідки з'явилася ця установка?».

У разі відповідності думки ситуації, що склалася, це допоможе діяти максимально адекватно ситуації або знайти помилку нашого мислення, когнітивне викривлення й подолати його.

У порадах щодо подолання або керування стресом не може бути узагальнення. Звичайно слід враховувати індивідуальні особливості організму, а також певні зовнішні обставини, в яких знаходиться

людина. В умовах війни люди знаходяться в різних безпекових ситуаціях, тому радити людині, яка знаходиться в укритті під обстрілами вчасно лягати спати або дотримуватися здорового харчування дуже неефективно. Проте усвідомлення власного потенціалу щодо подолання та керування стресом створює додатковий ресурс для збереження психічного здоров'я, у тому числі в умовах війни.

### Список використаних джерел

1. Керування стресами. URL : <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/97#6>
2. Копінг-стратегії. Поради для швидкого та проактивного подолання стресу. URL : <http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15/%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%97-%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE/>

**УДК 159.91:159.938.3:351.741:343.982**

*Горбатенко Віталій Володимирович,*  
начальник сектору поліграфологічних досліджень  
Департаменту внутрішньої безпеки  
Національної поліції України  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4783-3805>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕДТЕСТОВОЇ БЕСІДИ З ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ, ЯКІ ВИЙШЛИ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ**

З початком війни в Україні одним із важливих напрямів у роботі оперативних підрозділів Національної поліції України є виявлення людей, які причетні до колабораціонізму, шпигунської та диверсійної діяльності.

Психофізіологічні дослідження із використанням поліграфу проводяться щодо поліцейських, які вийшли із тимчасово окупованих територій (Київська, Чернігівська, Харківська, Херсонська, Запорізька, Донецька, Луганська області). При проведенні таких опитувань використовуються рекомендовані методики як проводити таке поліграфологічне дослідження [1; 3].

Правильно проведена передтестова бесіда опитуваної особи, яка непричетна до предмету дослідження, сформує у неї впевненість в

тому, що поліграф цю непричетність підтвердить, а у причетної особи – розуміння безперспективності приховування інформації [5].

При проведенні передтестової бесіди з поліцейськими, які вийшли з тимчасово окупованих територій, поліграфологам потрібно:

1) *уважно слухати*. Слід уникати критичного слухання, але активно застосовувати інші види слухання (нерефлексивне, рефлексивне, емпатійне) [4]. Опитувана особа пережила декілька кризових подій свого життя (втрата житла, зміна місця проживання, загибель рідних чи близьких осіб тощо). Можливо, вона відчуває потребу виговоритись, то ж потрібно надати їй цю можливість. Це дозволить знизити ризик виникнення у неї посттравматичного стресового розладу, уникнути виникнення травмуючого негативного досвіду проходження перевірок з використанням поліграфу.

Нерефлексивне слухання (або уважно мовчати) визначає вміння виокремити головне, розпізнати травмуючу життєву подію та потребуватиме від поліграфолога мінімального втручання в розповідь опитуваної особи. Таке слухання доречне при експресивному спілкуванні (обстежуваний емоційний, збуджений, має труднощі у формулюванні своїх думок), потребує вираження розуміння і схвалення своєї поведінки.

Поліграфолог тут виступає, швидше за все, як психолог або як особа, яка надає першу психологічну допомогу. Такої допомоги потребують люди, що перебувають у кризовому стані, або ті, хто тільки-но пережили чи переживають травмівну подію. Розповідь опитуваної особи про те, що вона пережила, перебуваючи на тимчасово окупованій території та свідком чого стала, може викликати прояву у неї гострого стану, а поліграфолог є тією людиною, яка виявилася поруч у цей момент;

2) *у випадку, коли опитувана особа замовкла, потрібно використовувати рефлексивне слухання (або «активне слухання»)*. Задаючи запитання «Ви щось згадали?», «Вам неприємно про це говорити?», поліграфолог ніби підштовхує опитувану особу до продовження розповіді, протидіє її можливому емоційному «онімінню». Також це дозволяє поліграфологу точно сприйняти зміст почутого, сконцентруватися на інформації та уточнити її, з метою повного усвідомлення сенсу того, про що повідомляється. Розумінню почуттів опитуваної особи сприяють вживані нею ключові слова, що передають почуття (гнів, радість, сум тощо); невербальні засоби спілкування (вираз обличчя, інтонація, поза, жестикуляція). Такий зворотний зв'язок сприяє досягненню більшої точності в розумінні опитуваної особи. Однак поліграфологу слід враховувати, що його необережне висловлювання щодо травмуючої події може призвести до повторного її проживання опитуваним, а передтестова бесіда перейде у формат формального спілкування та коротких відповідей на

запитання: «Так» або «Ні». Натомість опитувані із гарними комунікативними навичками можуть «заговорити» поліграфолога, що може значно вплинути на об'єктивність оцінки отриманих результатів опитування недосвідченим поліграфологом;

3) *тривалість передтестової бесіди з опитуваною особою зростає майже у 2 рази*. Передтестова бесіда завжди повинна бути структурована поліграфологом, однак необхідно тримати баланс: непричетну особу переконати, що поліграфолог допоможе їй успішно пройти дослідження, привести в спокійний стан, а причетну особу – переконати, що вона не зможе, говорячи неправду, успішно пройти опитування, тримати в певній мірі психологічної напруги. При проведенні передтестової бесіди поліграфолог виступає ініціатором спілкування та «веде» бесіду у потрібному йому руслі, а не опитуваний. Ні у якому разі не передавати ці повноваження опитуваному;

4) *тривала передтестова бесіда є емоційно затратною для поліграфолога*. Поліцейські, які перебували на тимчасового окупованих територіях, окрім того, що самі пережили травматичну подію, хвилюються за членів своєї сім'ї, рідних та близьких, які воюють у лавах ЗСУ, Силах територіальної оборони, перебувають у полоні чи є безвісти зниклими, проживають на території, яка тимчасово окупована ворогом.

Поліграфолог проявляє емпатійне слухання, уявно ототожнюючи себе з обстежуваним, його думками і переживаннями для демонстрації здатності співпереживати. Поліграфолог сприймає слова обстежуваної особи крізь призму її досвіду, почуттів, приділяє більше уваги «зчитуванню» почуттів, а не слів, тим більше, що обстежувана особа, як і поліграфолог, є поліцейським. Поліграфологу важливо завжди пам'ятати, що збільшення кількості проведених опитувань з використанням поліграфа призводить до невротизації та сприйнятливості, що вимагає від нього опанування навичок самоконтролю та стресостійкості [2];

5) *при процедурі запису пред'явлень потрібно знову бути поліграфологом, а не психологом*. Важливо пам'ятати, що поліграфологу потрібно не на рівні емоцій, а на рівні технічного засобу (поліграфу) підтвердити причетність чи непричетність опитуваної особи до предмету дослідження.

*Отже*, проведення передтестової бесіди з поліцейськими, які вийшли з тимчасово окупованих територій, має свою специфіку та потребує підготовленості поліграфолога в галузі психології.

### **Список використаних джерел**

1. Про затвердження Інструкції про порядок використання поліграфів у Національній поліції України : наказ МВС України від

13.11.2017 р. № 920. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1472-17#Text>

2. Галустьян 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. DOI : <https://doi.org/10.33270/03192401.74>

3. Лисенко А. Б., Алексєєва-Процюк Д. О., Шаповалов В. О. Проведення поліграфологічних досліджень для виявлення осіб, причетних до шпигунської та диверсійної діяльності і подальшого їх контролю : метод. рекомендації. Київ, 2022. 50 с.

4. Ляковська О. А. Слухання як тактико-психологічний прийом збору інформації. *Механізм функціонування громадянського суспільства (осінні читання): зб-к тез Всеукр. наук. конфер. здобувачів вищої освіти* (м. Львів, 20 листоп. 2020 р.). Львів : Львівс. держ. ун-т внутр. справ, 2020. С. 222-225. [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3034/3/20\\_11\\_2020.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3034/3/20_11_2020.pdf)

5. Руденко А. М. Передтестова бесіда: принципи й техніка проведення. *Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа та спеціальних знань в юридичній практиці: ел. журнал*. Київ. 2018. № 1 (18). URL : <http://expert-nazarov.com/nomera/845-2017-5-18>

**УДК 159.955:351.74 «364»**

***Городниченко Аліна Дмитрівна,***

психолог відділення психологічного забезпечення  
відділу кадрового забезпечення

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;

***Вишневський Сергій Вацлавович,***

завідувач відділення психологічного забезпечення  
відділу кадрового забезпечення

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ

## **САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ЗВО ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Перед психологами ЗВО із специфічними умовами навчання МВС України, які здійснюють психологічне супроводження освітнього процесу курсантів під час постійних факторів стресогенного впливу, що пов'язані з умовами воєнного стану, стоїть багато важливих завдань. Зокрема, стає більш актуальною проблема формування здорової особистості в сучасних умовах та

підтримка психічного здоров'я майбутніх поліцейських.

«Вагомими є функції психологічного забезпечення проведення інтерактивних занять, тренінгів із питань формування в курсантів (слухачів) усвідомлених мотивів до навчальної діяльності, розвитку комунікативних якостей, пізнавальних функцій особистості, стресостійкості, здатності ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, виражено та швидко ухвалювати рішення в умовах дефіциту часу, уміння точно оцінювати свій психологічний стан, настрій, ступінь психоемоційного напруження під час вирішення завдань різної складності; надання методів та прийомів психологічної саморегуляції для формування стресостійкості, забезпечення особистої безпеки в специфічних умовах майбутньої професійної діяльності та повсякденному житті; надання рекомендацій керівникам ЗВО щодо поліпшення стану соціально-психологічного клімату, усунення несприятливих процесів, негативних явищ, конфліктів, які виникають під час освітньої та службової діяльності, для їх корекції та оптимізації соціально-психологічного клімату в колективах» [1].

Метою публікації є актуалізація питань формування здорової особистості молоді в сучасних умовах та підтримки психічного здоров'я майбутніх поліцейських, розвитку їх професійно важливих особистісних якостей та формування стресостійкості під час військового стану. Визначення проблематики формування чинників, які можуть призводити до погіршення психологічного та фізичного здоров'я курсантів, а тому вимагають мобілізації зовнішніх та внутрішніх ресурсів для їх подолання.

Ми вважаємо, що одним із внутрішніх ресурсів для подолання негараздів є перехід від патогенного до саногенного мислення.

Саногенне мислення – це спосіб мислення, який зменшує внутрішньоособистісний конфлікт та психічну напругу. Воно може запобігти захворюваності, усуваючи негативні наслідки емоційного стресу та сприяючи саморегуляції та усвідомленню різних емоцій, бажань і потреб.

Вивчення психоемоційного стану курсантів у 2022-2023 роках показує зростання показників тривожності та рівня депресивності протягом указанного періоду.

Формування саногенного мислення дає курсантам суттєві здобутки: віру в себе та у власні сили; сприяє досягненню успіху в навчанні; допомагає успішно долати перешкоди, невдачі, кризи; формування потенціалу ефективної адаптації до життєвих змін;

оптимізм, самоконтроль, добрі стосунки з оточуючими; дотримання здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Усе це потрібне курсантам для успішного особистісного та професійного розвитку.

Засобом оволодіння метода саногенного мислення є саногенна рефлексія з функцією усвідомлення механізмів психологічного захисту та контролю емоцій і психологічних станів особистості [2, с. 77].

Зазначимо, що інтенсивність суб'єктивного відчуття фізичного неблагополуччя залежить від саногенного мислення й оптимізму.

Саме це актуалізує проблему особливостей саногенного мислення курсантів та вказує на потребу розвитку навичок саногенної рефлексії.

Навчання саногенної рефлексії проводилось у контексті освоєння рефлексивної культури курсантів, що навчаються. У результаті проведення цільових тренінгів та занять, що приводять до психологічної обізнаності (саморозвиток, самопомога) та впливають на зменшення ступеня вираженості захисної рефлексії і підвищується обсяг саногенної рефлексії.

Таке навчання сприяє кращому усвідомленню та управлінню власними станами.

Особистісний зріст курсантів у процесі формування навичок саногенного мислення був спрямований на те, щоб стати більш витривалими, благополучними, ніж раніше, бути емоційно стійкими, розвивати поведінковий та інтелектуальний захист від зовнішніх і внутрішніх небезпек. Ми вважаємо, що розвиток навичок саногенної рефлексії в курсантів має бути одним із напрямів їхнього психолого-педагогічного супроводу у вищих навчальних закладах.

Формування саногенного мислення в курсантів, яке сприяє подоланню негативних емоцій та психологічному відновленню людини, безпосередньо пов'язане з позитивним типом емоційного реагування на подразники.

У зазначеному процесі мислення курсанти спостерігають за собою, відстороненими від власних переживань; відтворюючи та адаптуючись до стресових ситуацій на тлі спокою та зосередженості.

Саногенне мислення обумовлює інтенсивність психосоматичних скарг, що характеризується вираженістю реакції, незалежно від їх якості та спрямованості, а також перебуває в

оберненій залежності з високим рівнем нервово-психічної стійкості. Останнє свідчить про те, що курсанти відрізняються зрілістю, високою адаптивністю, відсутністю вираженої напруженості.

Саногенне мислення, яке відіграє принципову роль у розв'язанні власних внутрішніх проблем особистості, перебуває в прямій залежності з підтримкою позитивного ставлення до себе, визнання й ухвалення всього власного особистісного розмаїття, це позитивна оцінка минулого, як хорошого, так і поганого.

Окрім цього, саногенне мислення залежить від рефлексивності, що виявляється в здатності аналізувати свої дії та вчинки, критично усвідомлювати свої особливості, бачити можливості в саморегуляції своєї діяльності, особливо в тих випадках, коли потрібно вирішувати будь-які життєві завдання, ухвалювати рішення в різних ситуаціях.

Саногенне мислення безпосередньо спирається на компонент спонтанної саморегуляції, що відображає рівень довільного контролю над емоційними реакціями та станами. Це характеризується тим, що курсант є емоційно стабільним і добре контролює себе в різних ситуаціях. Впевненість у собі підвищує готовність курсанта до сприйняття нового та неочікуваного і зазвичай асоціюється зі свободою думок, схильністю до інновацій та радикалізму.

Отже, в умовах постійних стресогенних факторів, негативних переживань, які пов'язані з бойовими діями в країні, вкрай важливим є збереження психологічного здоров'я особистості. У результаті формувального впливу в курсантів спостерігається досить високий рівень саногенного мислення. Для них став більш прийнятний тип реакції з позитивним особистісним сенсом або соціальним значенням, зміна власного ставлення до ситуації та усвідомлення важливості збереження власного здоров'я, ніж до проведення занять. У курсантів підвищилися показники нервово-психічної стійкості особистості курсанта, зросла опірність стресу, знизилася особистісна та реактивна тривожність, як стійка індивідуальна особливість людини. Ураховуючи зазначене вище, виявлено, що рівень рефлексивності курсантів, а також наполегливості та самовладання підвищився та значно знизився руйнівний вплив стресорів на особистість, ніж до проведення занять. Таке мислення має оздоровлювальний або саногенний характер.

### Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства внутрішніх справ України 06 лютого 2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських».
2. Дуб, В. (2019). Особливості саногенного мислення студентів. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 45, 76–88.*

**УДК 355.1-057.36:159.9**

***Грубі Тетяна Вікторівна,***

доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,

Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

кандидат соціологічних наук, доцент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8844-5842>;

***Ставицький Олексій Ігорович,***

курсант432 НГ спеціальності Психологія

Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

### **ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИКІВ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Зміни та виклики у сучасному суспільстві вимагають більш активної реалізації психологічних знань та навичок у системі професійної підготовки та взагалі життєдіяльності. Особливого значення, при цьому набувають комунікаційні компетенції особистості, що дозволяють їй налагоджувати більш ефективно контакти з іншими людьми, реалізуючи власні потреби та інтереси.

Однією із складових підготовки майбутніх військовослужбовців та їх професійного становлення є формування комунікаційних компетенцій та навичок ефективного спілкування і взаємодії. Адже базисом комунікативної компетенції особистості є знання та сенсорний досвід, що допомагають їй в ситуаціях професійного спілкування, для розуміння мотивів, намірів, поведінкових стратегій підлеглих. Комунікативна компетенція особистості майбутнього

військовослужбовця є досить важливим компонентом широкої та складної проблеми – формування його професійно значущих якостей. Вона активно досліджується вітчизняними та зарубіжними фахівцями. Так, питання комунікативної компетентності загалом і спілкування зокрема, аналізуються у працях К. Абульханової-Славської, О. Бодальова, Л. Буєвої, М. Кагана, С. Максименка, О. Леонтєва, Б. Ломова, Б. Паригіна та інших.

У дослідженнях Г. Балла, В. Галузяка, А. Добровича, М. Заброцького, В. Кан-Каліка, Я. Коломінського, О. Киричука, С. Мусатова, В. Семиченко, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, Ю. Швалба, Т. Яценко розкриваються різні сторони професійного спілкування. Науковцями О. Вербицьким, М. Зажирко, С. Петрушиним досліджуються психолого-педагогічні умови та засоби розвитку комунікативного потенціалу особистості. Окремі сторони процесу розвитку комунікативної компетентності особистості аналізуються в роботах Л. Терлецької, М. Шевченко, Т. Федотюк, Л. Уманець та інших.

Спілкування є базовим процесом соціальних взаємозв'язків та взаємодії, у межах якого проявляються особистісні риси та якості її учасників та реалізуються їх потреби та інтереси. При цьому, основними компонентами потреби у спілкуванні виступають інформаційний, емоційний та діяльнісний [2, с. 205].

Аналізуючи специфіку спілкування військовослужбовців, доцільно виділити низку завдань щодо формування культури взаємин у військовому середовищі. Серед них: створення у підрозділах умов для більш повного за змістом і різноманітного за формою спілкування особового складу, базованого на принципах гуманізму; формування духовно-моральної культури особового складу; оцінка та вибір найбільш ефективних способів, засобів та форм впливу на особовий склад, з метою вдосконалення взаємовідносин; систематичний моніторинг моральних якостей та індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця, що допоможе діагностувати рівень його конфліктності та визначити рівень його готовності до співпраці та командної роботи.

Аналіз наукової літератури з означеної проблематики, дозволяє вести мову про специфічні риси та характер спілкування військовослужбовців. Досить часто їх професійна діяльність відбувається в особливо складних умовах (ситуації оперативного реагування, екстремальні ситуації, спілкування в умовах агресивного комунікативного середовища тощо). При цьому, особливості праці військовослужбовців визначаються не лише реальними умовами, а й

системою регламентації, де важливе місце посідають професійні принципи та норми. Вони базуються на загальнолюдських гуманістичних цінностях, нормативних державних вимогах, цілях і завданнях військової служби, особистісних потребах та інтересах конкретного військовослужбовця. Окрім того, професійна діяльність військового фахівця передбачає тісну міжособистісну взаємодію у різноманітних військових колективах [4, с. 301].

На характер міжособистісних взаємовідносин у військовому колективі впливають його специфічні особливості. По-перше, діяльність військових колективів має велику суспільну значущість. По-друге, ця діяльність є чітко регламентованою, вимагає від військовослужбовців чіткості, точності, узгодженості (під час виконання наказів, розпоряджень тощо). По-третє, стосунки між військовослужбовцями діляться на чітко обумовлені – службові, або офіційні (регламентуються статутами Збройних Сил України), і неслужбові, або неофіційні, емоційні (виникають між військовослужбовцями самі по собі, на основі симпатій, спільних інтересів) [4, с. 303].

Усе це детермінує певні труднощі у процесі взаємодії та комунікації. Узагальнено серед причин появи бар'єрів та труднощів спілкування у військовому середовищі можемо виокремити наступні: невміння налагодити контакти; нерозуміння внутрішньої психологічної позиції співрозмовника; невміння формувати взаємини і перебудувати їх, залежно від завдань взаємодії; проблеми у мовному спілкуванні та передачі власного емоційного ставлення до інформації; труднощі в управлінні власним психічним станом у спілкуванні. Специфіка військової діяльності детермінує також і особливу структуру міжособистісних взаємин у військових колективах. У них розрізняють відносини субординації, координації та співробітництва.

В системі професійної підготовки військовослужбовців існують різні технології формування навичок спілкування та комунікації. Найчастіше використовується особистісний підхід, у контексті якого, спілкування розглядається як єдність двох взаємопов'язаних рівнів: зовнішнього інструментального та внутрішнього-мотиваційно-ціннісного.

Із цих позицій культуру професійного спілкування військовослужбовців розглядають як детермінований професійно-ціннісними орієнтаціями комплекс соціально перцептивних, комунікативних та інтерактивних способів і прийомів професійного спілкування [3, с. 167]. Виходячи з цього, під час формування

культури професійного спілкування значна увага має приділятися не лише розвитку способів та прийомів професійного спілкування, але й корекції ціннісних орієнтацій та комунікативних установок. Ефективним засобом формування навичок спілкування та комунікації можуть бути тренінгові технології. Вони базуються на методиці участі (партисипаторний підхід), що означає активну участь та взаємодію, які забезпечують обмін досвідом, формують навички групової взаємодії, врегулювання конфліктних ситуацій [1, с. 19].

Групові процеси, що відбуваються в процесі тренінгу, охоплюють три основні аспекти особистості: когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивний пов'язаний з отриманням нової інформації про себе, процес спілкування та психологію взаємин людей. Емоційний стосується «переживань» учасників від отриманої інформації, нових знань про себе та інших. Поведінковий проявляється в розширенні поведінкового репертуару, в пошуку і відпрацюванні нових адекватних форм поведінки через усвідомлення неефективності деяких звичних способів поведінки.

Розглядаючи тренінгові форми роботи, важливо підкреслити їх специфічні особливості: у тренінгу особлива увага приділяється формуванню навичок самоаналізу, рефлексії, саморозвитку особистості, а також емоційному досвіду учасників групи; учасники отримують необхідні психологічні знання; тренінг сприяє усвідомленню ними власних мотивів, потреб, прагнень, особливостей поведінки, емоційного реагування, а також ступінь їх адекватності та конструктивності, виявляє внутрішні психологічні проблеми і конфлікти; сприяє дослідженню учасниками різних сторін своєї особистості.

Отже, комунікативні навички військовослужбовців є однією із базових характеристик їх загальної професійної компетентності, оскільки опосередковують їх специфічну діяльність, в межах якої мають місце постійні контакти, взаємодія у чітко регламентованих умовах і, досить часто в екстремальних ситуаціях.

### **Список використаних джерел**

1. Куб'як, Н., Шоліна, Т. Тренінги в соціальній роботі: теорія, організаційні засади, методика проведення. Чернівці: Чернівецький національний університет. 2017. 45 с.
2. Малахов В. Етика. Філософський енциклопедичний словник / гол. ред. В. І. Шинкарук. Київ, 2002. С. 204–206.
3. Радомський І. П. Використання соціально-психологічного тренінгу як засобу формування культури професійного спілкування у

курсантів ВНЗ МВС України. *Вісник Запорізького національного університету*. 2006. №1. С. 165-171.

4. Шалигіна Н. П. Комуникативна компетентність військових фахівців як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні науки*. 2013 Випуск 5. С.296-309.

**УДК 159.9.072.4**

***Доценко Вікторія В'ячеславівна,***

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7757-2793>;

***Мілорадова Наталя Едуардівна,***

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології, факультету №3

Харківський національний університет внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах воєнного стану перед працівниками поліції постали нові виклики і додаткові повноваження: евакуація населення; розшук диверсантів і протидія мародерству, розмінування і вибухонебезпечні роботи, збирання біометричних даних осіб та багато інших. Коли кожен день працівника поліції насичений певними стресовими ситуаціями, які виходять за рамки звичного життя людини і становлять загрозу для її фізичного і психічного здоров'я, питання їх психологічної витривалості і стійкості набуває великого значення.

На сьогодні, в психології, у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, стресових, травмивних) умов, використовують такі поняття як: психологічна стійкість, стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість. Здається усі ці поняття про одне – як опанувати себе в складних умовах і подолати стресові ситуації. Проте, кожен автор виокремлює певні нюанси. Тому, спочатку спробуємо знайти відмінності і схожі риси в цих категоріях. А потім розглянемо особливості розвитку життєстійкості поліцейських (як представників екстремального виду професії) в умовах воєнного стану.

Психологічна стійкість – це [3]: здатність долати труднощі і зберігати стабільний рівень психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях та адаптуватися до несприятливих змін середовища; особистісний ресурс; процес адаптації в умовах стресових

ситуацій, екстремальних подій, травми, трагедії, загроз тощо. Автори наголошують, що психологічна стійкість: зменшує ризик розвитку професійного вигорання (Mróz); сприяє процесам позитивної адаптації до важких захворювань і впливає на процес одужання (Ogińska-Bulik); впливає на те як людина пояснює події власного життя і наскільки несе за них відповідальність (Cieślak); зменшує ризик потрапити в залежність від їжі чи алкоголю (Chanduszek-Salska). Більшість дослідників вважають, що психологічна стійкість не є сталою характеристикою особистості, скоріш це динамічний процес і результат, який залежить від зовнішніх обставин та індивідуальних особливостей людини. Коли обставини або індивід змінюються, то може зазнати змін й психологічна стійкість [3].

Стресостійкість розглядається у психології як здатність особистості адаптуватися до стресогенних факторів і більшою мірою обумовлена біологічними і психофізіологічними особливостями людини (Г. Сельє). Вона є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [6].

Резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Ф. Лозель); процес подолання стресів, несприятливих факторів (Дж. Річардсон); здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам як то сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копію (Всесвітня організація охорони здоров'я). В сучасних наукових дослідженнях виокремлюють два основні підходи до розуміння цього поняття: 1) резильєнтність як індивідуальна характеристика, риса особистості (гнучкість, спритність, винахідливість тощо), що захищає від негараздів життя; 2) резильєнтність як динамічний, активний процес адаптації та відновлення в умовах негараздів, поява чи розвиток нових сил і ресурсів адаптації та відновлення [4].

Феномен життєстійкості (hardiness) і його значення для людини вперше описав американський психолог С. Мадді. З його точки зору, життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і складається з трьох компонентів: включеність, контроль та прийняття ризику.

Включеність – це характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною. Прикладом не включеності у життя автори наводять не послідовну зміну видів діяльності, коли людина протягом року

змінює три місяці роботи, і в решті решт залишається безробітною [5]. Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протидію впаданню в стан безпорадності та пасивності. Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна прикладом високого контролю наводять людей, котрі приймають самостійні рішення, розв'язують повсякденні завдання. Прийняття ризику – це сприйняття людиною життєвих подій і проблем як виклику та випробування, допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного) [5].

Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна наголошують, що життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, це –

- здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам;

- здатність людини долати труднощі і перешкоди, виходячи з них більш сильною і досвідченою;

- вміння конструктивно реагувати на зміни, перебудовуватися і постійно позитивно змінюватися, саморозвиватися;

- спосіб виживання, максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких;

- особистісна риса, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії;

- особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах;

- здатність людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій [5].

Таким чином, за позицією низки авторів поняття життєстійкості є більш широким і виступає як регулятивний механізм, як здатність людини долати труднощі і перешкоди та отримувати новий досвід і ресурси, як мотивація щодо піклування про власне здоров'я, як підтримуюча соціальна взаємодія тощо.

Ми пропонуємо розробити комплексну програму щодо розвитку життєстійкості поліцейських, в основу якої буде покладено принцип **контрольованої екстремальності**, а метою розвиток **життєстійкої поведінки** як в особистому так і в професійному просторі людини.

Науковці підкреслюють, що життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах. Розглядаючи екстремальну ситуацію як нову дійсність, яка принципово відрізняється від буденності, необхідно, починаючи з першого курсу навчання,

створити умови поступового збільшення навантаження майбутніх поліцейських. Це стосується як теоретичної так і практичної підготовки. Виходячи з цього, під контрольованою екстремальністю ми розуміємо створення в межах професійної підготовки поліцейських умов поступового збільшення фізичного та психічного навантаження з обов'язковими контрольно-підтримуючими процедурами. Для цього необхідно залучення як профільних фахівців так і психологів й медиків.

Життєстійка поведінка розуміється нами як способом виживання в різноманітних ситуаціях. Життєстійка людина може бути спрямована як на зміну зовнішніх умов так і внутрішніх, тобто може спрямовуватись на самопобудову, саморозвиток та самовдосконалення.

Розглянемо деякі складові зазначеної програми.

1) Програма повинна включати як розвиток життєстійкості окремого поліцейського, так і розвиток життєстійкості груп (підрозділів). Життєстійкість спільнот починається з їхніх командирів, лідерів та лідерок. Тому окремим елементом розвитку як індивідуальної так і групової життєстійкості повинно стати робота щодо вибору командира підрозділу його навчання та підготовка.

2) Наступним елементом є розвиток здатності поліцейського сприймати та оцінювати життєві ситуації та виникаючі зміни як менш стресові (розвиток когнітивних ресурсів). Здатність оптимально оцінювати життєві труднощі сприяє переусвідомленню складної ситуації, отриманню нового її розуміння, розширенню власних життєвих контекстів та переведенню цієї ситуації в особистісний досвід.

3) Розвиток волевої саморегуляції та мотивації до трансформаційного опанування через виконання практичних завдань на полігонах та з використанням різноманітних тренажерів під час тренінгів професійної спрямованості з урахуванням викликів воєнного часу.

4) Підвищення відповідальності щодо власного здоров'я та психологічного благополуччя. Розвиток розуміння необхідності турбуватися про власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів.

5) Розвиток особистісної компетентності, впевненості у своїх можливостях та спрямованості на пошук соціальної підтримки.

6) Розвиток професійної компетентності, шляхом інтеріоризації теоретичних знань у практичний досвід (тренінги, ознайомчі, навчальні практики та стажування на посаді, залучення курсантів до проведення різноманітних заходів підрозділами Національної поліції, як наприклад, в межах акції «16 днів без насильства» та ін.) [1, 2].

7) Психологічна підтримка працівників поліції на шляху актуалізації наявних і створення нових психологічних ресурсів

особистості. Здійснюється за допомогою таких заходів як:

- надання кризової психологічної допомоги працівникам поліції, які перебували в екстремальних, ризиконебезпечних, психотравмуючих ситуаціях;

- індивідуальне психологічне консультування працівників поліції з вирішення конфліктів і налагодження процесу ефективної комунікації з оточенням та мінімізації негативного впливу стресових факторів;

- тренінги з активізації особистісних ресурсів, розвитку у поліцейських впевненості у власних силах і можливостях та здатності подолати негативні психоемоційні стани в умовах війни;

- робота з сім'ями поліцейських: психологічне консультування з питань особливостей психологічного стану поліцейських; забезпечення психологічної підтримки членів їх родин;

- психологічна підтримка на етапі адаптації працівників поліції до нових умов службової діяльності (перший рік несення служби; переведення до іншого підрозділу).

Таким чином, головними умовами ефективності розвитку життєстійкості поліцейських є системність, цілеспрямованість, поступове збільшення фізичного та психічного навантаження з обов'язковими контрольно-підтримуючими процедурами і спрямованість психолога на створення належних, соціально-психологічних умов для того, щоб поліцейський міг самостійно і успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам.

Результатом розвитку життєстійкості є підтримка оптимального стану психічного здоров'я поліцейських, розвиток стійкості до впливу стресових чинників і психологічної готовності працівника поліції до подолання труднощів і виконання службових обов'язків в умовах війни.

### **Список використаних джерел**

1. Доценко В.В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії // Проблеми сучасної поліцейстики : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.) / МВС України, Хар-ків. нац. ун-т внут. справ. Харків : ХНУВС, 2022. С. 160-164.

2. Мілорадова Н.Е. Техніки відновлення особистісних ресурсів із використанням метафоричних асоціативних карт (МАК). // Здоров'я публічне – психологічний, соціальний і педагогічний вимір. Співпраця польсько-українська в контексті ситуації війни в Україні : тези доп. ІХ Міжнародну науково-практичну конференцію (Люблін, 20 червня 2022 р.). Люблін. Польща. С.17-20.

3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс :навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В.

Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.

5. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. К. : Марич, 2009. 76 с.

6. Шпак М. М Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // *Габітус*. 2022. Вип. 39, С. 199-203.

**УДК 159.944.4:351.741 «364»**

***Жук Наталія Анатоліївна,***

психолог відділення психологічного забезпечення  
відділу культурної комунікації та психологічного супроводження  
Національної академії внутрішніх справ,  
доктор філософії, кандидат психологічних наук

### **НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З УРАХУВАННЯМ УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ**

В умовах сьогодення, психологічний стан усіх громадян нашої країни, потребує швидкого реагування служби психологічного забезпечення діяльності поліцейських, яке передбачає використання адекватних психологічних методів, спрямованих на підвищення ефективності діяльності органів Національної поліції в умовах воєнного стану.

Відповідно до п. 51 Положення про Національну поліцію в підрозділах поліції належить організувати систему психологічного забезпечення поліцейських, діяльність якої має охоплювати такі напрямки:

- психологічний добір на службу, результати якого зберігаються в особовій справі поліцейського протягом служби;
- професійно-психологічна підготовка;
- психологічне супроводження проходження служби;
- психологічна підтримка оперативно-службових заходів;
- сприяння здоровому способу життя поліцейського за межами служби.

Слід відмітити, що робота поліцейських в теперішніх умовах вимагає від них постійної підвищеної мобілізації фізичних та інтелектуальних ресурсів. Крім того, накладання на працівників Національної поліції України більш високих показників

завантаженості впливає на розвиток у них професійного стресу та інших негативних функціональних станів.

Виконувати свої обов'язки поліцейським доводиться часто в екстремальних умовах, які можуть створюватися не лише максимізацією (перевантаженням, надмірною дією), але й мінімізацією наявних чинників (браком або дефіцитом інформації, спілкування, рухливість, прибутку тощо) [3, с. 21]. Відповідно, за наявності певного соціального впливу, досвіду, навчання та відповідного рівня первинної стресостійкості стійкість особистості до дії стресогенних факторів буде посилюватися [1].

Важливо відмітити, що головним завданням психологічної служби Національної поліції України наразі є збільшення практичних занять, спрямованих на опанування поліцейськими сучасними методами і прийомами підвищення стресостійкості, з урахуванням обмеженості часу та інтенсивності професійного навантаження.

Такий комплекс практичних занять, на мою думку має включати:

- інформацію щодо методів самопомоги при стресі;
- навчання практичним навичкам подолання психоемоційного напруження;
- розвиток навичок застосування методів і способів саморегуляції;
- ознайомитися з динамікою розвитку, характерними проявами та алгоритмом подолання складних емоційних станів;
- поради щодо підтримки нормального фізичного і психологічного стану в екстремальних умовах діяльності, розвитку наявних і потенційних ресурсів стресостійкості, та стратегій подолання стресу.

При проведенні практичних занять, дуже важливо сформувати навички попередження виникнення ірраціональних тверджень (когнітивних спотворень, негативних думок) та завчасного їх виявлення, аналізу та заміни на позитивні. Такий комплексний підхід до формування стресостійкості поліцейських, дозволить підвищити успішність подолання ними стресових ситуацій та зменшить загрозу розвитку постстресових порушень.

Враховуючи вищезазначене, слід відмітити, що в умовах воєнного стану, потребує нагального вирішення проблема стандартизації надання психологічної допомоги, шляхом розроблення та затвердження Протоколів надання такої допомоги. Це дозволить розмежувати функції, які виконуватимуть співробітники психологічної служби відповідно до покладених на них завдань, сприятиме якісному

виконанню службових обов'язків поліцейськими, дозволить психологам поліції здійснювати свою професійну діяльність на рівні європейських стандартів.

### **Список використаних джерел**

1. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153–161.

2. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.

3. Стресостійкість у роботі поліцейського: навч.-практ. посібник / К.М. Недря. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.

**УДК 159.942:351.741**

***Захаренко Людмила Миколаївна,***

старший науковий співробітник

наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення

та психофізіологічних досліджень

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2121-0862>;

***Михайлюк Іванна Олександрівна,***

курсантка першого курсу ННІ №3

Національної академії внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2639-1353>

### **РОЗПІЗНАВАННЯ БАЗОВИХ ЕМОЦІЙ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФАЙЛІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

В умовах введення воєнного стану на всій території України важливим є використання поліцейськими профайлінгу під час огляду місця події, а також для попередження протиправних дій шляхом перевірки підозрілих осіб (перевірка документів на блокпостах, проведення особистого огляду, обшук, аудіовізуальна психодіагностика тощо) [1; 2; 4]. Навіть якщо людина намагається приховати прояв своїх емоцій, то на мить (приблизно одна п'ятнадцята чи одна двадцять п'ята частка секунди) на її обличчі обов'язково промайнуть ознаки прихованого мікровиразу м'язів обличчя [6, с. 82]. Успіх застосування контактного методу профайлінгу залежить і від технології його проведення [4, с. 8-10].

Базові емоції – це емоції, які спільні для всіх здорових людей на всіх континентах. Американський психолог **Пол Екман** (Paul Ekman) виділив та детально описав сім базових емоцій: anger (гнів), disgust (відраза), fear (страх), joy (задоволення), sadness (сум), surprise (здивування), contempt (презирство) [3]. В утворенні базових емоцій беруть участь три автономні області обличчя: лоб і брови; область очей (очі, повіки і перенісся); нижня частина обличчя (ніс, щоки, рот, підборіддя і щелепи)

Мімічні прояви цих базових емоцій можуть бути ледве помітними або дуже яскравими (залежно від інтенсивності переживання) [3].

Емоція «задоволення» з'являється при повному задоволенні актуальної потреби та виражається у гарному настрої, а її сигналом є посмішка. Ця емоція є найбільш впізнаною для старших дошкільників.

Емоція «страх» проявляється у ситуації загрози та спостерігається вже у віці немовляти. Як фізіологічна та психологічна відповідь на сприйняту загрозу, рефлекторний приступ гніву виявляється у перші дні життя дитини у стисненні рук. Емоція «здивування» є найкоротшою за тривалістю (до декількох секунд) та з'являється у 5-7 місячних немовлят у процесі пізнання як реакція на новий, несподіваний або невідомий об'єкт. Емоція «сум» (або смуток) є найтривалішою базовою емоцією та виникає у випадку значної незадоволеності людини, втрати значущого індивіда.

Емоція «відраза» (або огида) як природна реакція відторгнення на огидний об'єкт, що відчувається неприємними відчуттями в організмі, виникає як самостійна емоція у дитини віком від 4 до 8 років. Емоція «зневага» (або презирство) – це відчуття відрази однієї людини до іншої, що виражається в діях, повних сарказму (злої іронії) або ненависті. Мімічний прояв зневаги поєднує емоції відразу та гнів; її проявом також є насмішка.

За результатами проведеного дослідження щодо вміння курсантів-першокурсників розпізнавати базові емоції людини за їх мімічними проявами встановлено, що рівень їх емоційної обізнаності недостатній [5]. Половина опитаних курсантів першого курсу визнають, що не розуміють чужих емоцій. Вони відчувають труднощі при розпізнаванні базових емоцій за їх мімічними проявами. Серед семи базових емоцій найбільш впізнаною базовою емоцією є «радість», яку курсанти розпізнавали частіше, ніж студенти юридичних вишів, поліцейські Національної поліції України, цивільні особи. Однак курсанти не розпізнали емоцію «зневага» серед інших базових емоцій. Курсанти, студенти, поліцейські Національної поліції

України менш розпізнавали емоцію «сум», яка є протилежною радості, порівняно із цивільними особами. Разом з тим емоція «здивування» є менш впізнаною здобувачами вищої освіти (курсантами та студентами), ніж поліцейськими Національної поліції України. Натомість емоція «гнів» розпізнавалась курсантами та студентами частіше, аніж поліцейськими Національної поліції України.

Проведене дослідження дозволило констатувати необхідність формування емоційної обізнаності майбутніх поліцейських. Важливою є психологічна просвіта та професійне навчання курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами щодо особливостей мімічного вираження базових емоцій людини, ролі профайлінгу у професійній діяльності правоохоронців, а також оволодіння ними навичками профайлінгової діяльності.

### Список використаних джерел

1. Галустьян О. А., Захаренко Л. М., Мотлях О. І. Технології профайлінгу в слідчій діяльності: метод. рекомендації. Київ: Освіта України, 2019. С. 45. URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/15777>

2. Дідковська-Бідюк М. В. Профайлінг як складник професійної діяльності працівників Національної поліції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2018. № 4. С. 258-262. URL : <https://pj-journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/277/252>

3. Екман Пол. Теорія брехні. Як визначити брехуна в бізнесі, політиці та приватному житті. Київ : Вид-цтво: «КМ-Букс», 2020. 320 с.

4. Особливості профілювання у професійній діяльності правоохоронців // Складання психологічного профілю невстановленої особи за характеристиками її письмового тексту / Галустьян О. А., Захаренко Л. М., Казміренко В. О. (за заг. ред. О. І. Мотляха) : метод. рекомендації. Київ, 2020. С. 8-15. URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/18070>

5. Михайлюк І. О., Захаренко Л. М. Розуміння емоцій здобувачами вищої освіти. *Науковий старт 2023* : мат-ли Міжнар. наук. конфер. (м. Київ, 29 січня 2023 р.). Київ : Вид-цтво ACADEMCONF.COM, 2023. С. 76-79. URL : <https://academconf.com/article/501>

Руль Ю. В., Мартинова Т. О. Психологія профайлінгу : навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 236 с. URL : [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psih\\_profailingu.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psih_profailingu.pdf)

*Злагода Ольга Валеріївна,*  
доцент кафедри оперативно-розшукової діяльності  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, доцент  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3105-2551>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ОПЕРАТИВНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Ситуація яка склалася після 24 лютого 2022 року потребує, формування психологічної підготовки оперативних працівників Національної поліції України і є не від'ємною частиною для вирішення оперативно-розшукових завдань в умовах воєнного стану.

Згідно з Указом Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» [1] у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України, на підставі пропозиції Ради національної безпеки і оборони України, відповідно до пункту 20 частини першої статті 106 Конституції України, Закону України "Про правовий режим воєнного стану", наказів Міністерства внутрішніх справ, Національної поліції України, поліцейські разом з іншими органами виконавчої влади України повинні здійснювати заходи та наповнюються повноваженнями, необхідними для забезпечення захисту безпеки населення, інтересів держави та оборони України в цілому.

**Відповідно до закону України «Про оперативно-розшукову діяльність» у статті 1 зазначається, що завданням оперативно-розшукової діяльності є пошук і фіксація фактичних даних про протиправні діяння окремих осіб та груп, відповідальність за які передбачена Кримінальним кодексом України, розвідувально-підривну діяльність спеціальних служб іноземних держав та організацій з метою припинення правопорушень та в інтересах кримінального судочинства, а також отримання інформації в інтересах безпеки громадян, суспільства і держави [2].**

**Вирішення зазначених питань нерозривно пов'язане з проблемою** емоційного напруження при вирішенні оперативних завдань, які пов'язані з високим рівнем небезпеки для оперативного працівника і в цілому для поліцейських.

Незвичні умови несення служби, повітряні тривоги, загроза використання поліцейськими балістичної зброї призводять до фізичної втоми, психологічного виснаження, професійного вигорання, емоційних зривів, панічних атак тощо. Тому через це виникають певні

психологічні труднощі в несенні служби, виконання своїх службових завдань і посадових обов'язків, знизилась професійність та бажання їх виконання загалом.

Необхідно пам'ятати, війна проходить не лише на фронті, війна практично проходить всередині кожного із нас, як фізична так і психологічна.

В умовах воєнного стану в діяльності Національної поліції України важливого значення набуває психологічна підготовка особового складу, професійна тренуваність та згуртованість виконання службових завдань. За високої психологічної підготовленості поліцейських до дій в умовах воєнного стану навіть раптове, не прогнозоване виникнення надзвичайних ситуацій не поставить органи Національної поліції у складне становище [3, с.256].

С.В. Асямов та Ю.С. Пулатов визначають, що психологічна підготовка працівників поліції – це спеціально організований, цілеспрямований процес впливу на працівників з формування, розвитку та активізації необхідних якостей, що зумовлюють ефективне виконання оперативно-службових завдань[4]. У загальній психології, навчання визначають як вид практичної діяльності, який є пізнавальним процесом засвоєння людиною соціального досвіду [5, с. 288].

Т.В. Фролова зазначає, що психологічну підготовку можна визначити як багатовекторний комплекс заходів, спрямований на формування у поліцейських наступних професійно важливих якостей:

- 1) психологічної урівноваженості;
- 2) емоційно-вольової загартованості;
- 3) вміння долати страх та інші негативні психічні стани;
- 4) вміння адекватно реагувати на психологічні і фізичні навантаження;
- 5) вміння не розгубитись в екстремальних ситуаціях;
- 6) психологічну готовність миттєво та рішуче використати і застосувати табельну зброю, спецзасоби та заходи безпосереднього фізичного впливу до осіб, які злочинно посягають на права і свободи громадян [6, с. 345].

На даному етапі навчання, психологічна підготовка могла б бути реалізована за рахунок насичення занять психологічним змістом, що досягається за допомогою таких прийомів:

- прискорення темпу діяльності, скорочення темпу виконання завдань;
- вирішення завдань при дефіциті інформації, створення обстановки протидії з наявністю елементів підвищеної відповідальності і ризику;
- введення у заняття неочікуваних перепон і ускладнень;

- постановка завдань, що потребують самостійного вибору рішення з кількох можливих варіантів;
- постановка завдань, які потребують взаємодії і взаєморозуміння.

Даний шлях досить плідний, хоча він не може повністю замінити професійну психологічну підготовку як самостійного напряму формування та удосконалення професійної майстерності, спрямованого не тільки на тренування професійно важливих якостей, але й на досягнення майбутніми оперативними працівниками органів Національної поліції достатнього рівня психологічної компетентності.

З урахуванням обставин які виникли в даний час в Україні, спонукає до розв'язання ряду питань щодо організації психологічної підготовки, а саме необхідно створити систему психологічного забезпечення діяльності органів Національної поліції. Така система передбачає сукупні узгоджені зусилля спеціальних психологічних підрозділів, науково-дослідних установ, навчальних закладів та практичних органів по таких основних напрямах:

- професійно-психологічна підготовка оперативних працівників органів Національної поліції;
- професійний підбір та професійний відбір фахівців для навчання і роботи в органах Національної поліції України;
- психологічна реабілітація оперативних працівників, що постраждали при виконанні службових обов'язків, піддалися професійній деформації під час воєнної агресії російської федерації;
- надання консультативної психологічної допомоги керівному складу практичних органів, підрозділів та навчальних закладів.

**Підводячи підсумок, доцільно зазначити, що** психологічний стан оперативного працівника Національної поліції відіграє ключову роль у його діяльності. Він є тим самим регулятором поведінки у воєнний час, який слід напрацювати під час підготовки та навчання поліцейського і подальшим аналізом виконаного завдання. Розвиток емоційного інтелекту, здатність розуміти та керувати своїми почуттями, оволодіння навичками саморегуляції стане у нагоді оперативному працівнику Національної поліції України під час несення служби в умовах воєнного стану.

### **Список використаних джерел**

1. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України №64/2022 від 24.02.2022 // База даних «Законодавство України» / ВР України. Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397> (дата звернення 14.04.2023).
2. Закон України «Про оперативно-розшукову діяльність» від 18 лютого 1992 року // ВВР. – 1992. - №22. – Ст. 303 із змінами,

внесеними 28.01.2021. Режим доступу:<http://zakon4.rada.gov.ua> (дата звернення 14.04.2023).

3. Скляр О.С., Бойко Х.О., Сизихін С.В. Важливість психологічної підготовки поліцейських для вирішення тактично-операційних завдань в умовах воєнного стану // *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. Харків, 2022.* – С.255-258.

4. Асямов С. В. Професійно-психологічний тренінг співробітників ОВД / С. В. Асямов та Ю. С. Пулатов [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://promoestate.com.ua/yurpsy/help/bib/tren/02.htm>

5. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. –464 с.

6. Фролова Т.О. Особливості професійної психологічної підготовки працівників Національної поліції України до дій в екстремальних умовах // *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2019.* – с. 345–349.

**УДК 159.98:351.749:355.318.1(477)**

***Іванова Олена Вячеславівна,***

начальник відділу психологічного забезпечення  
департаменту персоналу ГУ Національної гвардії України,  
кандидат психологічних наук, доцент;

***Бурденюк Віталій Валерійович,***

старший офіцер служби психологічного супроводження  
службово-бойової діяльності відділу психологічного забезпечення  
департаменту персоналу ГУ Національної гвардії України

## **ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

В умовах сьогодення, що постали перед силами безпеки та оборони України в тому числі й Національною гвардією України, виникають відносно нові виклики та завдання перед психологами силових структур. Відносно нові тому, що достатню кількість часу країна перебуває в режимі війни. За останній рік змінилася інтенсивність бойових дій, кількість залученого особового складу та довжина лінії зіткнення. Однак не дивлячись на кількість змінних перед фахівцями постають нові виклики та завдання. Разом із умовами змінюються вимоги щодо застосування сучасних методів та підходів виконання завдань та роботи з особовим складом силових структур, зокрема від спеціалістів різних напрямків - розвитку та удосконалення

сталих форм роботи, в тому числі й фахівців психологічного забезпечення.

Система психологічного забезпечення Національної гвардії України являє собою комплекс взаємопов'язаних видів діяльності: психологічний вивчення, професійно-психологічна підготовка, професійно психологічне супроводження, психологічне відновлення (реінтеграція, декомпресія, реабілітація).

Професійно-психологічна підготовка – комплекс взаємопов'язаних заходів, що здійснюються у загальній системі бойової та спеціальної (професійної) підготовки особового складу Національної гвардії України і безпосередньо в процесі службово-бойової діяльності та спрямовані на формування й розвиток психологічних та фізіологічних якостей військовослужбовців для ефективного виконання ними службово-бойових завдань з урахуванням їх специфіки та умов [1, с. 12]. Здавалось би не великий термін по кількості слів, однак широкий на практиці. Умови сьогодення визначають нові виклики які психологи у підрозділах мають розвивати та застосовувати такі засоби, які виходять за рамки, прописані в керівних документах.

Одним із основних елементів у професійно-психологічній підготовці на наш погляд є: забезпечення готовності особового складу до ведення інтенсивних бойових дій, які мають тривалі часові показники, супроводжуються безповоротними втратами на фоні використання широкого спектру озброєння та що найголовніше супроводжуються потужними засобами психологічної війни. Психологічна війна – це сукупність різноманітних форм, методів і засобів впливу на людей з метою зміни у бажаному напрямку їхніх психологічних характеристик (поглядів, думок, ціннісних орієнтирів, настроїв, мотивів засад, стереотипів поведінки), а також групових норм, масових настроїв, суспільної свідомості в цілому [3, с. 457]. Одна справа інструкторам навчити особового складу тактиці ведення бойових дій та застосування індивідуальної і колективної зброї. Зовсім інша справа психологу допомогти військовослужбовцям розпізнавати власні стани, вміти їх опановувати та керувати ними. Змінювати загально прийняті сценарії поведінки у особового складу, оскільки це допоможе зберегти життя військовослужбовця та побратима. З цього випливає потреба в організації професійно-психологічної підготовки військовослужбовців та розподіленні її на загальну, спеціальну та цільову психологічну підготовку [4, с. 7]. У відповідності до специфіки бойових завдань, є необхідним врахування сучасних підходів до навчання особового складу методам інформаційної безпеки та психоедукації офіцерського складу засобом ПІСО, а також навчання офіцерів основам соціально-

психологічного управління з метою глибокого розуміння закономірностей військово-екстремальної психології сучасної війни.

Психологічний супровід виконання службово-бойових завдань організовується на етапах підготовки до виконання, під час виконання та після завершення виконання службово-бойових завдань, з урахуванням норм навантаження на психологів, чисельності особового складу підрозділів (військових частин), які виконують завдання служби [2, с. 3]. Чим краще проводяться заходи психологічного забезпечення в підрозділах, тим легше особовий склад переносить психотравмуючі наслідки бойових дій. Таким чином, заходи професійно-психологічної підготовки мають також значний психопротективний вплив на військовослужбовців. Протягом процесу військової підготовки військові психологи приділяють особливу увагу психоедукації та психопротективності деструктивних наслідків бойового стресу [5, с. 75]. На етапі виконання службово-бойових завдань заходи психологічного забезпечення включає такі складові: моніторинг психологічного стану особового складу, психологічний аналіз чинників та факторів службово-бойової діяльності, причин та умов виникнення бойової психічної травми в особового складу, підготовки пропозицій щодо їх запобігання та надання підтримки, допомоги, психологічна підтримка та допомога військовослужбовцям, які зазнали впливу стрес-факторів, розроблення та надання рекомендацій командирам (начальникам) щодо дотримання оптимальних норм навантаження, контролю бойового (службового) стресу, а також підготовка рекомендацій посадовим особам, які задіяні до переговорів з місцевим населенням, противником, підготовка психологічних портретів осіб, які причетні до вчинення правопорушень, проведення психологічних та соціально-психологічних досліджень, підготовка пропозицій щодо оптимізації соціально-психологічних процесів у військових колективах, підготовка пропозицій щодо направлення військовослужбовців на психологічну реабілітацію, позачерговий огляд лікарем-психіатром, евакуацію з району (місця) виконання службово-бойових завдань, у взаємодії із підрозділами інформаційно-психологічної протидії – аналіз психологічних аспектів тактики дій противника та його можливого інформаційно-психологічного впливу на психологічний стан і поведінку військовослужбовців; здійснення психологічного проектування щодо встановлення психологічної моделі ведення бойових дій, психологічних особливостей виконання завдань служби, прогнозування психогенних втрат серед особового складу, вивчення психотравмуючих факторів екстремальних (бойових) умов [2, с. 5].

Слід зазначити, що нормативні вимоги до психологічного забезпечення на етапі виконання службово-бойових завдань є дещо застарілими, оскільки жодна із них не направлена на ознайомлення та навчання особового складу з можливими ризиками та небезпеками які на них очікуватимуть в бойовій діяльності.

Супровід військовослужбовців після виконання службово-бойових завдань. Заходи реінтеграції, адаптації, навчання, підтримки та опанування нових до війни не відомих знань, скеровування їх у позитивне русло. Все це потребує як від психолога так і від військовослужбовців виходу за раніше встановлені межі. Адже перехід на контрактну армію вимагає від командирів формування досвідченого та вмотивованого війська. І у цьому плані психолог є ефективним інструментом військово-професійної орієнтації військовослужбовців з бойовим досвідом, допомагаючи останнім адаптуватися до мирного життя та ефективно використовувати свої знання у військовій справі. Також психологи на цьому етапі професійно-психологічного супроводу стоять на сторожі психологічного здоров'я як самих військовослужбовців так і нації в цілому. Саме ці речі допомагають зберігати багато ресурсів які необхідні для формування професійного війська.

Якісно реалізована система професійно-психологічної підготовки сприяє зменшенню кількості психогенних втрат, що в свою чергу зменшує кількість реабілітаційних та реінтеграційних заходів. Отже, своєчасне та якісне забезпечення готовності особового складу до бойової діяльності, супровід як на етапі виконання завдань служби так і на етапі завершення виконання завдань. В подальшій повсякденній діяльності допомагає командирам виконати поставлені бойові завдання та зберегти особовий склад.

### **Список використаних джерел**

1. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України: Наказ міністерства внутрішніх справ України від 08.12.2016 № 1285. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text>

2. Про затвердження Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : Наказ командувача Нац. гвардії України від 01.09.2017 р. № 555

3. Нарис теорії і практики інформаційно–психологічних операцій / Дзюба М.Т., Жарков Я.М., Ольховой І.О., Онищук М.І.: Навчальний посібник // За загальною редакцією В.В. Балабіна. – К.:

ВІСНІК НТУУ «КПІ», 2006. – 471 с.  
[https://shron1.chtyvo.org.ua/Balabin\\_Viktor/Narys\\_teorii\\_i\\_praktyky\\_infor\\_matsiino-psykholohichniikh\\_operatsii.pdf?PHPSESSID=m7pm3tk6sq5q38dl4ghggekfh2](https://shron1.chtyvo.org.ua/Balabin_Viktor/Narys_teorii_i_praktyky_infor_matsiino-psykholohichniikh_operatsii.pdf?PHPSESSID=m7pm3tk6sq5q38dl4ghggekfh2)

4. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних сил України. ГШ ЗСУ Головне управління по роботі з особовим складом ЗСУ. Київ, 2012. 214 с.

5. Комар З. : Підручник для військових психологів / Посольство Великої Британії в Україні. Київ, 2017. 184 с.

6. Морально-психологічне забезпечення у Збройних силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. Вид. 2-е, перероб. Зі змін. Та допов. / Н. А. Агаєв, В. Г. Дикун, В. С. Чорний та ін. ; за заг. Ред. В. В. Стасюка. Бровари : ТОВ «7БЦ», 2020. 754 с.

**УДК 159.98-044.332:351.743(477)**

***Кардінал Ірина Михайлівна,***

заступник начальника відділу комплектування (психолог)

Іміджево-видавничого центру Національної гвардії України

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4661-2737>

## **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОТЕНЦІАЛУ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КАНДИДАТІВ У ПІДРОЗДІЛИ «ГВАРДІЯ НАСТУПУ» НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Більше року триває війна в Україні. За період з 24 лютого 2022 року, спостерігаючи за формуванням нового військового мислення українців, приходжу до висновку, що є необхідність у перегляді психодіагностичних методик з вивчення особливостей адаптації кандидатів (військовослужбовців) до умов бойової діяльності. Дані висновки, перш за все, обґрунтовуються мотивацією особистості українця щодо набуття військових навичок для застосування нової зброї, техніки, новітніх технологій, опанування нових, незвичних для себе професій і спеціальностей. Прикладом є набір на контрактну службу у підрозділи Національної гвардії України «Гвардія наступу» [1; 2].

Лише протягом одного місяця дії рекрутингової кампанії МВС України звернулося понад 17 тисяч добровольців, які виявили бажання вступити до штурмових підрозділів «Гвардії наступу». Більшість із них не мають бойового досвіду та раніше не проходили військову службу.

Безпосередньо до відділу комплектування Національної гвардії України для вступу в штурмові підрозділи «Гвардії наступу» звернулися понад 12 тисяч добровольців, у тому числі: 597 (5%) осіб жіночої статі віком від 18 до 50 років; 543 осіб (4,5%), які мають бойовий досвід та були звільнені у запас за станом здоров'я, у т.ч. за наявністю посттравматичного стресового розладу.

За один місяць дії рекрутингової кампанії (з 01 лютого по 01 березня 2023 року) відділом комплектування Національної гвардії України вивчено та відправлено у спеціальні підрозділи «Гвардії наступу» 1100 (100%) кандидатів – це добровольці, які виявили бажання вступити у зазначені підрозділи та показали високий рівень мотивації. Із числа кандидатів 1007 (95%) осіб чоловічої статі, 56 (5%) – жіночої статі. Їх вік – від 18 до 60 років. Співвідношення за віковими категоріями (у відсотках) подано на діаграмі.



Як видно з діаграми, вік кандидатів від 18 років до понад 60 років. Половина кандидатів віком від 18 років до 35 років, третина – 36-50 років. Кожен десятий кандидат віком 50-60 років, а 6% кандидатів старші 60 років.

Тобто, більшість добровольців – це особистості зі сформованим світоглядом, сталою психічною структурою, мотивація яких співпадає з висловом «Гвардії наступу»: «Час повертати своє!».

Психодіагностичне вивчення за методикою «Адаптивність 200» проводилося щодо тих кандидатів, які не проходили військову службу, не проходили або з якихось причин не можуть пройти за місцем реєстрації військово-лікарську комісію у Територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки (наприклад: це тимчасово окупована територія).

За показниками психодіагностичного вивчення за методикою «Адаптація 200» 1067 кандидатів (97% від загальної кількості вивчених) віднесені до I групи адаптації; 18 кандидатів (1,63%) показали результати задовільної адаптації та віднесені до II групи, 15 кандидатів (1,36%) мали низьку адаптацію, що відповідає III групі.

Відмовилися від подальшої процедури призову 17 кандидатів (1,54% від загальної кількості вивчених) – представники I та II груп адаптації, які вказали на наступні мотиви:

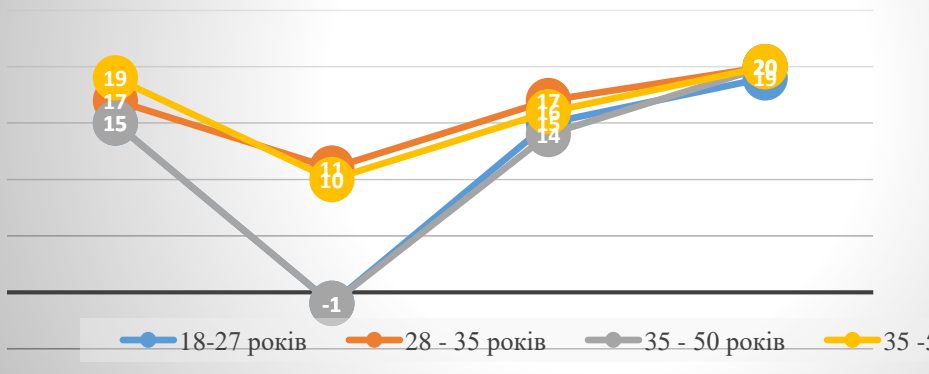
- «Я передумав» – 4 респонденти (III група адаптації);
- «Мої рідні проти того, щоб я йшов в армію» – 3 респонденти;
- «Вирішив довчитися, а потім призватися» (кандидат-студент) – 1 респондент;
- фінансова мотивація «Знайшов роботу з кращою оплатою, бо у вас за такий ризик мало платять» – 7 респондентів;
- «Треба ще свої справи упорядкувати» – 2 респонденти.

Окрім того адаптаційний потенціал кандидатів розглядався через призму вікових категорій: 18-27 років без досвіду військової служби, 28-35 років без досвіду військової служби, 35-50 років без досвіду військової служби та 35-50 років з досвідом військової служби.

Для репрезентативної вибірки було взято по 20 осіб вищевказаних вікових категорій без досвіду проходження військової служби, та група у 20 осіб віком 35-50 років із досвідом проходження військової служби у різних військових формуваннях (без розподілу на строкову чи військову службу за контрактом). Отримані ними результати психодіагностичних методик представлені на графіку.

## Порівняльні дані пікових результатів за чотирма методами вивчення адаптивних можливостей репрезентативної кандидатур у підрозділі "Гвардія наступу"

"АДАПТИВНІСТЬ 2000" "ДЕЗАДАПТИВНІСТЬ" "СТРУКТУРА ТЕМПЕРАМЕНТА" (С. ЯКОВЕНКА)



Відповідно до наведених даних найкращі результати з адаптаційних можливостей спостерігаються у групах кандидатів віком 35-50 років (75-100% опитаних, які пройшли військову службу у збройних формуваннях України) за рахунок життєвого досвіду, впевненості у власних силах, адекватної мотивації та оцінки себе. Пікові результати у (-1) вікових групах 18-27 років та 35-50 років (які не проходили військову службу) враховані через наявність результатів щодо суїцидальної поведінки (по одному респонденту у кожній групі). Аналіз вищевказаної вікової групи показує приналежність кандидатів до групи вікової кризи, яка може виникати через зміну життєва важливих факторів у людини, невпевненості у житті 30-50 років. Криза юності яскраво показує фактори невизначеності майбутнього у кандидатів 18-21 років (необхідність приймати рішення особисто, визначитися з професією).

Під час уточнюючої бесіди з кандидатами, які показали негативні результати, було констатовано, що вони вказують на невпевненість у майбутньому, вплив родини, яка не бажає, щоб вони йшли на військову службу, хоча й розуміє, що можливість бути призваним по мобілізації дуже висока. Додатковим фактором негативних результатів виступає матеріальна сторона професії, а саме: висока заробітна плата дає високу мотивацію, тобто високий

професійний ризик має добре оплачуватися. Накладення один на одного факторів особистісного, професійного, матеріального та психологічного впливу знижує особливості адаптації до військової служби вцілому та бойової діяльності зокрема.

Військовий досвід кандидатів дає перевагу для них щодо впевненості у власних силах у здійсненні професійної діяльності, швидкості відновлення навичок та опанування нових видів зброї та техніки.

Таким чином, за підсумками досліджень репрезентативної вибірки кандидатів можна зробити висновок, що рівень адаптації та стійкості до бойового стресу у фокус групі «Гвардія наступу» становить 97%: I та II рівень адаптаційних можливостей, що повністю або в основному відповідає вимогам, які висуваються до кандидатів на військову службу за контрактом та військовослужбовців Національної гвардії України в умовах бойової діяльності.

Оцінка ефективності кандидата (військовослужбовця) є необхідним і важливим елементом професійно-психологічного відбору. Даний складовий елемент передбачає перевірку правильності прогнозів професійної придатності раніше відібраних осіб на основі даних про їх фактичну успішність у процесі навчання чи реальної діяльності.

Висока вмотивованість та високі показники психологічної адаптації кандидатів та військовослужбовців до умов бойової діяльності мають підґрунтя інформаційного впливу щодо воєнних дій на території України, знуцання, катування та вбивства мирного населення, поводження з полоненими та інше. Високий бойовий дух та результати воєнних операцій, високий ступінь довіри командирам, співробітникам та волонтерам також впливає на особливості психологічної адаптації військовослужбовців до умов бойової діяльності сьогодення. Підтримка суспільства, рідних, командирів, побратимів/посестер стає основою впевненості у власних силах і спроможності опанувати будь-яку зброю, витримати всі випробування. Одним із рушійних сил мотивації є бажання помсти, яка у мирному житті є деструктивним мотиватором, а під час воєнного стану стає конструктором для особистісного зростання людини, військовослужбовця, підрозділу, суспільства.

### **Список використаних джерел**

1. Гвардія наступу. URL : <https://storm.mvs.gov.ua/>

2. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 №389-VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>

**УДК 377: 159.923**

***Коваль Ігор Святославович,***  
заступник начальника відділу виховної,  
соціально-гуманітарної роботи та  
психологічного забезпечення  
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності,  
кандидат педагогічних наук  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9204-9228>

## **ПРОФЕСІЙНИЙ САМОРОЗВИТОК МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Сьогодення війни зумовлює нагальну потребу в компетентних рятувальниках галузі безпеки людини, що ефективно виконуватимуть професійну діяльність як в повсякденних, так і екстремальних умовах службової діяльності, що своєю чергою продукує трансформацію парадигми освіти. Враховуючи те, що діяльність фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС України) ґрунтується на високому ступені активності, впевненості, відповідальності, ризику, тому першочерговим завданням постає проблема формування особистості, здатної постійно самовдосконалюватись, готової до безперервної освіти та професійного саморозвитку.

Професійний саморозвиток та особистісне вдосконалення досліджувались низкою вчених, зокрема: проблеми життєвого шляху людини (Л. Бурлачук, В. Панок, Т. Титаренко); різні форми саморозвитку (М. Боришевський, І. Балух, І. Кант, З. Карпенко, Г. Костюк, С. Максименко, Г. Сковорода, В. Ямницький); особливості професійного саморозвитку (І. Дереза, В. Вітюк, В. Кремень, С. Кузікова, В. Моляко, О. Орлова, М. Савчин, Ю. Рева, Г. Топчій); особливості підготовки до професійного саморозвитку (В. Піддячний, О. Поліщук, В. Фрицюк) та інші. Що стосується саморозвитку в ризиконебезпечних галузях життєдіяльності, треба виокремити праці: Л. Балабанової, О. Вавринів, О. Діденка, З. Ковальчук, М. Козяра, Л. Олійника, Л. Перлигіної, О. Повстин, Ю. Таймасова, Р. Яремка [1-4].

Така багатоаспектність розуміння і трактування феномену саморозвитку, дозволяє змістовно його охарактеризувати, проте продукує потребу в експлікації саморозвитку рятувальників.

Погоджуємось із С. Кузіковою, яка вказує на багатоаспектність і багатоплановість саморозвитку, виокремлюючи чотири рівні процесу організації саморозвитку: автентично-творчий, трансгресивний (високий); особистісно-рефлексивний (середньо-високий); індивідуально-конструктивний (середній); індивідуально-регулятивний (низький). На її думку, ці рівні відображають адаптивно-зарадний (ситуативний) і мотиваційно-смісловий (прогресивний) аспекти саморозвитку особистості [2, с. 116].

Сама ж готовність майбутніх рятувальників до професійного саморозвитку пов'язана з рівнем їхньої самоорганізації, особистісним, фізичним й компетентісним «зміцненням», вміннями визначати цілі особистісного самовдосконалення, а також прояв вольових зусиль за для реалізації перспективних напрямків саморозвитку в професійній сфері галузі безпеки людини. З огляду на зазначене, окреслення власної концепції саморозвитку розпочинається з того моменту, коли майбутній фахівець починає ідентифікувати себе з суб'єктивними образами рятувальника, керівника, управлінця сфери безпеки життєдіяльності [4, с. 343].

Варті уваги дослідження концептуальних засад професійного саморозвитку сучасної особистості В. Лозовецької, котра виокремила п'ять концептуальних положень психолого-педагогічного супроводу цього процесу [3, с. 36]:

- наявність соціально-економічних умов, що сприяють професійній самореалізації особистості;
- психолого-педагогічне забезпечення професійного становлення особистості;
- визнання права особистості на самостійний вибір способів реалізації власної траєкторії професійного саморозвитку;
- здатність до усвідомлення особистістю відповідальності за якість власного професійного становлення і реалізацію особистісного та професійного потенціалу;
- гармонізація внутрішнього психічного розвитку особистості і зовнішніх умов професійної діяльності.

З огляду на зазначене, саморозвиток рятувальника ДСНС України розуміємо як активну, цілеспрямовану та свідому діяльність щодо вдосконалення своєї особистості, спрямована на розвиток професійних знань, вмінь і навичок, що продукують підвищення рівня компетентності у галузі безпеки людини, а також постійний, неперервний особистісний розвиток та успішна професійна самореалізація.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми професійного саморозвитку особистості, зокрема майбутніх рятувальників, дозволив визначити поняття та виокремити вектори психологічного супроводу

цього процесу. На нашу думку, сучасні соціально-економічні зміни та війна в якій опинилась наша країна, продукують професійний саморозвиток майбутніх фахівців ДСНС України опираючись на їх професійну гнучкість та грані їх професіоналізму.

### **Список використаних джерел**

1. Коваль І. С. Готовність майбутніх рятувальників до професійного саморозвитку / «Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності»: збірник тез доповідей І Науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Львів, 20-21 жовтня 2022 року. Львів: ЛДУБЖД, 2022. С. 74-77.

2. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. / С. Б. Кузікова. – Суми : Вид-во «Мак Ден», 2012. – 410 с.

3. Лозовецька В. Т. Концептуальні засади професійного саморозвитку сучасної особистості / В. Т. Лозовецька // Науковий вісник ПІТО НАПН України. - № 1. – 2011. – С. 33-39.

4. Koval I. S. Phenomenology of continuous self-development of future rescuers // International scientific conference «The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society» : conference proceedings, July 30–31, 2022. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2022. P. 341-344.

**УДК 159.96**

***Корольчук Віктор Володимирович,***  
начальник відділу організації наукової діяльності та захисту прав інтелектуальної власності Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук,  
старший науковий співробітник  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1104-3175>

### **ВІКТИМНА ПОВЕДІНКА І ВІКТИМОГЕННІ ФАКТОРИ, ХАРАКТЕРИСТИКА І ПОВЕДІНКА ПОТЕРПІЛИХ ВНАСЛІДОК СТАТЕВОГО ЗЛОЧИНУ**

Віктимологія один із напрямів кримінально-правового циклу, сутність якого полягає в вивченні жертв кримінальних правопорушень, моделюванні поведінки особи, потерпілої від суспільно небезпечного посягання та ролі останньої у механізмі кримінально протиправної поведінки. У розвиток цього розглядається такий її напрям як ювенальна віктимологія, тобто комплексне вчення про неповнолітню жертву, встановлення чинників, які сприяють розвитку віктимних схильностей у підлітків, дозволяють передбачити, які саме заходи запобігання кримінально протиправної діяльності є більш дієвими, що

надає можливість встановити, що стало каталізатором вчинення суспільно небезпечного діяння. Сучасна ювенальна віктимологія оперує також і поняттям та видами повторної (вторинної) віктимізації неповнолітньої особи. Також слід особливо виокремити і чинники суто соціальної обумовленості ювенальної віктимності в якості формуючих саме «невинувату віктимність» неповнолітніх осіб. Маючи на увазі такі чинники поширеного соціального неблагополуччя дітей та підлітків як їх повне або часткове сирітство, розлучення батьків, байдуже, безвідповідальне та жорстоке ставлення їх та інших родичів, опікунів, фінансове неблагополуччя дитини і пов'язані із ним соціальні наслідки (голод, жебрацтво, відсутність постійного та гідного житла), неабияка привабливість молодіжного та дорослого злочинного світу тощо. Чинниками даного процесу виступають також наркотизація та алкоголізація суспільства в цілому, пагубний вплив на дітей, молодь, деяких програм сучасних ЗМІ, телебачення, мережі Інтернет, індустрії розваг, сучасна криза та дезорганізація традиційної сім'ї, девальвація громадських та моральних устоїв і цінностей, комерціалізація життя тощо. Таким чином, основним завданням є функціонально-цільовою метою ювенальної віктимології є комплексний віктимологічний аналіз правопорушень, що вчиняються по відношенню до неповнолітніх осіб. Тут мова йде про якомога ефективне усунення, подолання чинників ювенальної віктимності. Вона практично обумовлює розробку науково-обґрунтованих заходів щодо ювенальної віктимологічної профілактики суспільно небезпечних діянь проти даної вікової категорії жертв.

З вищезазначеного можна дійти висновку, що під ювенальною віктимологічною профілактикою розуміємо комплекс заходів та засобів, спрямованих на виявлення та усунення чинників, які сприяють віктимізації молодіжного середовища, необхідних та достатніх діяти протягом певного часу в межах певної території (району, селищу, місту, регіону).

Правоохоронними органами здійснюється аналіз соціально-демографічних, кримінально-правових характеристик потерпілих, а саме: за віком, за статевою належністю, рольовий статус, взаємовідносини зі злочинцем, морально психологічними ознаками, видом і розміром заподіяної шкоди, видом та тяжкістю злочину, за характером поведінки самого потерпілого. Також основним джерелом отримання інформації про потерпілого є дослідження матеріалів кримінального провадження в частині показань свідків, підозрюваного, обвинувачуваного, самого потерпілого, відомості з місця їх роботи або навчання, довідок, обстежень тощо; результати проведеного судово-медичного огляду потерпілих, а також судових експертиз (психологічних, психіатричних тощо); аналіз поведінки і стану потерпілого під час проведення окремих процесуальних дій з

його участю (допитів, слідчих експериментів, очної ставки), а також можливо залучення спеціаліста-психолога для збору й аналізу даних, що стосуються особи потерпілого. Злочинець та потерпілий впливають один на одного. Форми та ступінь цього впливу достатньо різноманітні і здійснюється цей вплив не тільки в момент вчинення злочину, але і в докримінальній ситуації. Системою вибору злочинцем своєї жертви управляють не тільки різноманітні фактори, а й певні передумови взаємовідносин між злочинцем та його жертвою. Саме наявність віктимологічних передумов пояснює підвищену здатність однієї людини ставати жертвою злочину, бути більш «привабливою» для злочинця, ніж інша особа, яка не перебуває під впливом таких передумов. Саме така сукупність даних буде сприяти встановленню особи, що вчинила кримінальне правопорушення та її притягнення до кримінальної відповідальності.

Особа володію низкою властивостей та якостей, відповідно до яких її поведінка може віктимною, але не обов'язково це спричинить протиправну реакцію інших і вона стане потерпілим злочину. Під віктимністю розуміють підвищену здатність з низки суб'єктивних і об'єктивних обставин ставати «мішенню» для протиправних посягань. При вивченні поведінки потерпілого від злочину та його роль у генезисі злочину, необхідно виходити з того, що для особи може бути характерна необачна, ризикована, легковажна, розпущена, інколи провокаційна поведінка. Що може призвести до небезпечних наслідків як для самого потерпілого, так і для оточуючих осіб. Тому важливого значення для при вивченні віктимної поведінки потерпілих набувають характеристики особи: вік, стать, соціальний статус, виконувани соціальні ролі, професія, готовність діяти в критичній ситуації певним чином, а також навколишнє середовище, конкретна ситуація, поводження третіх осіб тощо.

Саме поведінка потерпілого може по різному вплинути на розвиток конфлікту, і відповідно до меж криміногенної ситуації вона може бути оцінена як: а) правомірна, коли потерпілий реагує допустимим законом способом на суспільно небезпечні дії злочинця або коли він не створює умов для вчинення злочину; б) нейтральна, коли між діями потерпілого і злочинцем відсутній прямий зв'язок; в) неправомірна, коли дії потерпілого містять ознаки того чи іншого правопорушення, у тому числі злочину.

Визначення потенційного потерпілого складається з таких елементів: вивчення ситуації, коли, виявляючи та аналізуючи обставини, можливо визначити потенційних потерпілих саме в цій ситуації; вивчення злочинця, коли шляхом виявлення його зв'язків або типової поведінки можливо передбачити потенційних потерпілих; вивчення потерпілого, що сприяє виявленню віктимності.

Узагальнення даних про потерпілих, про особливості поведінки,

що передували вчиненню кримінального правопорушення дають можливість визначити типові ситуації вчинення кримінальних правопорушень та на їх основі розробити запобіжні заходи.

Нині в Україні розробкою рекомендацій займаються органи державної влади, органи місцевого самоврядування, виконавчої влади, правоохоронні органи, різнопрофільні галузеві регіональні академічні, а також науково-дослідні й навчальні установи. Важливу роль відіграють інститути громадянського суспільства – громадські й релігійні організації, а також засоби масової інформації. В основі розробки зазначених рекомендацій, а саме системи заходів віктимологічної профілактики, покладається аналіз даних про потерпілих від кримінальних правопорушень (стать, вік, місце проживання та ін.), зв'язок зі злочинцем, особливості поведінки потерпілого. Заходи розраховані на широке коло осіб з врахування найбільш віктимних категорій (діти, жінки, особи похилого віку та ін.).

Отже кримінально-правова оцінка поведінки потерпілого та її вплив на кримінальну відповідальність залежать, по-перше, від ролі цієї поведінки у вчиненні злочину і, по-друге, від соціальної, моральної та правової характеристики самого потерпілого. Правоохоронні органи при досудовому розслідуванні, а також суди під час винесення по матеріалам кримінального провадження судового вироку повинні всебічно дослідити усі можливі обставини кримінального правопорушення, у тому числі й поведінку потерпілого та його роль у створенні криміногенної ситуації. Це буде сприяти точному визначенню вини особи, яка вчинила злочин, і призначити їй диференційоване покарання.

Перекладання відповідальності з особи, що вчинила кримінальне правопорушення, на потерпілого не може бути допущена в ніякому разі.

*Краснокутський Микола Іванович*,  
науковий співробітник навчально-наукової  
лабораторії екстремальної та кризової  
психології науково-дослідного центру,  
Національний університет цивільного захисту України,  
кандидат психологічних наук, доцент  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4422-1505>

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

На сьогоднішній день проблемами психологічного стану відновлення здоров'я, які є дуже актуальними, займаються у багатьох країнах світу. Так у країнах НАТО військовим надається професійна психологічна допомога, яка спрямована на своєчасне виявлення психологічних відхилень, що сприятиме скорішому полегшенню самопочуття та більш швидкому поверненню до нормального способу життя. [7. с.132].

Такі групи, психологічної допомоги військовим, зазвичай складаються з психологів, психіатрів, медсестер, соціальних працівників та капеланів.

Виходячи зі сказаного, у ході нашого дослідження до невіршених проблем належать соціально-психологічні технології відновлення психологічного здоров'я людей, які брали участь у бойових діях, мають травматичний досвід, втратили почуття безпеки внаслідок вимушеного переселення з окупованих територій (ВПО) та населення, яке перебувало в зоні бойових дій.

Проведений аналіз сучасних бойових дій в Україні та врахування виникаючих психологічних факторів, які сьогодні є найбільш актуальними в нашій держав, безперечно сприятиме не лише подоланню посттравматичних стресових станів, а й покращенню якості життя суспільства.

Метою дослідження є розробка комплексного підходу до збереження та відновлення психологічного здоров'я особи, яка постраждала внаслідок тривалих бойових дій (військовослужбовці, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій).

Велику увагу за останні роки, приділяють у своїх наукових дослідженнях вітчизняні та закордонні психологи, які працюють у сфері особистого здоров'я: М.С. Дворник, Ю.Д. Гундертайло, В. Климчук, К.В. Мирончак, М. О. Чернявська, D. Jodelet, D.M. Crone, M. Sarkar, які у своїх працях особливу увагу приділяють формам

організації соціального супроводу постраждалої людини, методам роботи з ПТСР. Також на нашу думку осередком відновлення особистості на індивідуально-психологічному рівні є можливості підвищення емоційної стійкості як здатності контролювати власні емоційні стани в ситуаціях взаємодії.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- розробити теоретико-методологічні основи технологій відновлення психологічного здоров'я особистості;

- дослідити технології соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій;

- визначити методи мобілізації особистісних ресурсів, що забезпечують ефективність соціально-психологічної реабілітації.

В рамках дослідження використовувалися такі методи: метод феноменологічного аналізу особистості та втручання в групове консультування, методи опитування, процедур нарративного аналізу.

У ході дослідження встановлено, що наслідки тривалої військової травми необхідно аналізувати в повному діапазоні від негативних (ПТСР, зниження рівня психологічного здоров'я конкретної особи) до позитивних (посттравматичне зростання, активізація життєтворчості). Негативні наслідки проявляються на соціально-психологічному рівні як зниження схильності до співпраці, здатності до співпереживання, падіння довіри до світу; на ціннісно-смысловому рівні як втрата здатності знаходити нові життєві перспективи, погіршення осмислення пережитого, зниження здатності отримувати задоволення від повсякденного життя; на індивідуально-психологічному рівні як переживання розщеплення, порушення цілісності, деструктивні зміни ідентичності, зниження потреби в самореалізації, зниження рівноваженості, адаптивності. Експериментально встановлено, що емоційна стійкість визначається досвідом, який включає стрижневі уявлення і поверхневі, первинні уявлення. Отже, підвищення емоційної стійкості залежить: від балансу досвіду і поверхневих уявлень, діапазону стратегій виходу із ситуацій [3.с.132, 6.с.138].

Відповідно, основною умовою збереження психологічного здоров'я є готовність особистості творчо будувати власне життя. Засобом відновлення психологічного здоров'я є соціально-психологічна реабілітація як комплексний процес поживлення життя та підвищення суб'єктивного благополуччя. Здатність особистості керувати власним життям передбачає відновлення готовності до

самоперетворення та реалізації оновлених проектів майбутнього в сімейній, особистісній та професійній сферах.

Реабілітація передбачає варіативність втручань з урахуванням історії життя індивіда, його можливостей і характеру травми, можливість відновлення частково втрачених функцій, профілактику ускладнень.

Висновки. Проведений аналіз та зроблені наукові дослідження довели, що основним компонентом зниження рівня психологічного здоров'я військовослужбовців, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій є гострі переживання втрат, стан відчуженості до суспільства та праці. Відповідно що більш ефективними є технології відновлення самоефективності особистості, яка переживає втрату та життєвої неперервності. А також її конструктивного діалогу зі світом, собою та сенсом життя.

Встановлено, що відновлення психологічного здоров'я особистості передбачає залучення таких ресурсних режимів:

- базового (підвищення життєвого тонусу особистості);
- інструментального (використання мобільних додатків, які частково замінюють психологічну підтримку);
- буферного (відтворювальна дія, що сприяє відновленню особистості).

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці методів і стратегій соціально-психологічного супроводу відповідно до умов і характеру травматизації військовослужбовців, ВПО та населення, яке перебувало в зоні бойових дій

### **Список використаних джерел**

1. Гундertaйло Ю. Д. Арт-терапевтичні технології надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам // Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматизму. – адаптаційні можливості особистості в умовах переживання наслідків травматичних подій : Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – с. 61–69.

2. Дворник М. С. Використання мобільних додатків як соціально-психологічна стратегія реабілітації // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. Статей [Психологічні науки: проблеми та досягнення] / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політичної психології К. : КиМУ Випуск 10, 2017. – с. 53–67.

3. Климчук В. Інститут психічного здоров'я УКУ: Локальні дії для глобального впливу // Журнал Української Лікарської Асоціації Північної Америки. том. 55, № 1 (159), 2018. – с. 33–37.

4. Ларіна Т., Сидоренко Ж. Дослідження ресурсів життєздатності особистості на прикладі євромайдану 2013-2014 років в Україні // Наука і освіта № 1, 2018. – с. 139–148.

5. Лазоренко Б., Кальницька К. Досвід роботи школи психосоціальної допомоги: реадптація українських ветеранів та їх дружин // Психологічні науки: проблеми і здобутки; вип. (1). К. : КиМУ, 2018. – с. 65-69.

6. Малхазов О. Р. Технології емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій // Психологічні науки: проблеми і здобутки. Психологічні науки: проблеми і досягнення]: зб. наук. вул. Київського міжнар. ун-ту у Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України К.: КиМУ, Вип. 11, 2018. 2018. – с. 132-147.

7. Crone D.M., Sarkar M., Mental Health first aid for the UK Armed Forces // Health Promotion International / Oxford University Press, 2019. – с. 132-139.

#### **УДК 159.91**

***Куценко Дмитро Володимирович,***  
провідний науковий співробітник  
наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення  
та психофізіологічних досліджень  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4109-1482>

### **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПОЛІГРАФОЛОГА ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ У СКЛАДНИХ УМОВАХ**

У нинішніх реаліях непростого нашого сьогодення однією із складових забезпечення діяльності багатьох структурних підрозділів МВС України стала поліграфологічна діяльність. Робота поліграфологів дозволяє вирішувати різноманітні завдання, у першу чергу у сфері кадрового забезпечення та різного роду розслідувань.

Якщо діяльність більшості підрозділів МВС України є “командною”, то робота поліграфологів здебільшого індивідуальна, у зв’язку із чим її ефективність та якість отриманих результатів у кожному випадку залежать від конкретної людини, тобто окремого спеціаліста і його особистісних якостей.

Слід зазначити, що робота поліграфолога постійно супроводжується певним набором стресових факторів, які так або інакше пов’язані із проведенням поліграфологічних досліджень, до яких можуть бути віднесені:

- висока відповідальність за результати проведення дослідження;
- психотравмуючі чинники, пов'язані із жорстокістю або резонансністю деяких справ;
- психоемоційна напруга та необхідність перебування в постійному тонусі, яка передбачає його уважність та зосередженість протягом усього періоду проведення дослідження;
- висока ресурсовитратність проведення кожного дослідження (роз'яснення правил, можливостей та особливостей дослідження ініціатору; отримання завдання та ознайомлення із фабулою справи; підготовка запитань; проведення самого дослідження; оцінка отриманих результатів; підготовка підсумкового документу за результатами дослідження тощо).

Окремим фактором, що спричиняє собою низку обмежень та наслідків безсумнівно є запровадження в Україні воєнного стану. Його дія значно підвищує затребуваність у поліграфологах, але разом із цим також збільшується відповідальність і навантаження на цих спеціалістів особливо, якщо вони працюють у польових умовах, зокрема за тематикою шпигунської і диверсійної діяльності.

Варто наголосити, що фактор воєнного стану прямо або опосередковано може впливати на поліграфолога та спричиняти появу у нього агресивності, замкнутості, нерішучості, психічної й емоційної невірноваженості тощо; утворювати відразу до роботи з індивідами; формувати комплекс несприйняття точки зору чи позиції іншої людини; страждати неупередженістю щодо досліджуваних осіб та ін.

Отже, слід враховувати, що якість проведення психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа та безпека праці поліграфолога залежать як від його професійної компетентності, так і від морально-психологічного стану цього спеціаліста та здатності протистояти стресовим факторам.

Вважається, що в стресогенних умовах у людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів, які підтримують гомеостаз та забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічний, біохімічний і психологічний. Природньо вони сформовані завдяки спадковим (генетичним) властивостям організму, і є результатом індивідуального (онтогенетичного) розвитку людини. До психологічних механізмів індивіда належать: його психологічний захист, компенсація (захисні механізми), або копінг-механізми (психологічні механізми долаання стресу).

Задля протистояння психотравмуючим чинникам та збереженню якості роботи поліграфологів у системі МВС України у складних умовах доречним є запровадження наступних важливих заходів:

1. Розробити та використовувати концепцію добору поліграфологів, яка б забезпечувала механізми перевірки кандидатів на предмет їх емоційно-вольових якостей та рівня нервово-психічної стійкості. Такий підхід дозволить враховувати спадковий (генетичний) фактор протистояння стресам майбутніх спеціалістів поліграфологічного профілю.

2. Додати у навчальні курси з підготовки поліграфологів, тематики, пов'язані з емоційним вигоранням та стресом (теорії стресу, форми прояву та стадії, професійні психотравмуючі чинники, попередження і подолання стресу тощо). Тим більш це актуально у зв'язку із відсутністю вищої психологічної освіти у багатьох осіб, які проходять курси підготовки поліграфологів у системі МВС України.

3. Створити та максимально дотримуватись роботодавцем сприятливих умов роботи поліграфологу, зокрема рекомендованого навантаження на такого спеціаліста. Необхідно врахувати, що чим більше він буде опікуватись умовами своєї роботи та усуненням відволікаючих факторів, тим менше зусиль і уваги зможе приділяти виконанню поставлених перед ним завдань та їх якості. Зазначимо, що рекомендованою нормою навантаження на одного поліграфолога є не більше двох досліджень на день. Виключенням може бути дія запровадженого в Україні воєнного стану, коли спеціалістові необхідно проводити більшу кількість таких досліджень. Однак потрібно розуміти, що у кожній людини є свій запас витривалості і надмірне зловживання ним може завдати шкоди як самому поліграфологу та особі, яка проходить таке дослідження, також й інтересам відповідної служби. Звісно, що умови роботи, залежно від обставин, можуть бути різними (особливо у польових умовах), але за можливості, бажано максимально дотримуватись методичних вимог до умов проведення психофізіологічних досліджень із застосуванням поліграфа. Вважаємо доречним питання щодо необхідності виконання поліграфологами системи МВС України своєї роботи не у форменному, а цивільному одязі, як це виконують неатестовані спеціалісти. Це хоч безпосередньо і не пов'язано з психологічною підготовкою спеціалістів, але має свій суттєвий вплив на психологічну готовність поліграфологів і сприяє отриманню ними об'єктивних результатів за результатами проведення психофізіологічних досліджень із застосуванням поліграфа.

4. Приділення належної уваги психологічній підготовці поліграфологам. Під нею розуміють комплекс взаємопов'язаних заходів, які здійснюються в загальній системі службової підготовки, а також у навчально-виховному процесі та безпосередньо в процесі виконання завдань за призначенням. Вони спрямовані на формування, розвиток і

підтримку психологічної готовності таких спеціалістів до професійної діяльності, виконання ними завдань за призначенням у складних та екстремальних умовах. Цей напрям зазвичай реалізується шляхом комплексу психологічних, діагностичних, просвітницьких, практичних заходів через проведення цільових психодіагностичних досліджень, експрес-діагностики, консультування, заходів психокорекції, функціонування психотренінгових комплексів, кімнат психологічної саморегуляції, сприяння в організації та забезпеченні психологічної реабілітації поліграфологів, які перебували в екстремальних ситуаціях.

5. Приділення належної уваги психопрофілактиці серед поліграфологів, особливо під час впливу стресових факторів. Психопрофілактика має передбачати низку організаційних, службових, просвітницьких та психологічних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення, відновлення психологічного здоров'я поліграфологів, попередження виникнення соціально-психологічної та особистісної дезадаптації. З метою профілактики негативних явищ серед поліграфологів, виявлення осіб, які мають соціальні чи особистісні труднощі та потребують додаткової індивідуальної роботи, досліджуються їх індивідуальні особливості й визначається рівень нервово-психічної стійкості, емоційного виснаження тощо. У процесі проведення психопрофілактичної роботи здебільшого використовуються методи спостереження, бесіди, психологічного консультування, а також проводяться лекції, психологічні тренінги тощо.

6. Запровадження заходів психологічного відновлення для поліграфологів у разі потреби. Метою означених заходів має бути корекція та відновлення психічних станів, створення сприятливих умов, необхідних для забезпечення оптимального рівня готовності до виконання ними необхідних завдань.

Психологічна готовність поліграфологів є важливим фактором, який однозначно впливає на безпеку такого спеціаліста та якість його роботи. Він є вразливим з урахуванням інтенсивності завантаження поліграфологів та обсягів виконання ним завдань, особливо в ситуації, пов'язаній із запровадженням в нашій країні воєнного стану.

### **Список використаних джерел**

1. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських : Наказ МВС від 06.02.2019 № 88. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>

2. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : Наказ МВС від 31.08.2017 № 747. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text>

3. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 200 с.

**УДК 159.98:351.749:355.318.1**

***Мацегора Яніна Володимирівна,***

провідний науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії морально-психологічного  
супроводження службово-бойової діяльності  
Національної гвардії України науково-дослідного центру  
службово-бойової діяльності Національної гвардії України,  
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
ORCID: <https://orsid.org/0000-0001-6103-1466>;

***Колесніченко Олександр Сергійович,***

начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного  
супроводження службово-бойової діяльності  
Національної гвардії України науково-дослідного центру  
службово-бойової діяльності Національної гвардії України,  
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6406-1935>;

***Леценко Сергій Васильович,***

психолог військової частини 3008  
ахідного оперативно-територіального об'єднання  
Національної гвардії України  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2526-5182>

## **ОБРАЗ ЭФЕКТИВНОГО МОЛОДШОГО ОФІЦЕРА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

Широкомасштабні бойові дії гостро ставлять питання про ефективних лідерів, як на полі бою, так і в тих підрозділах, що здійснюють тилове забезпечення бойових частин. Безпосередні командири ставлять цілі перед своїми підлеглими, скеровують їх дії, злагоджують роботу всередині підрозділу та координують дії окремих підрозділів. Крім того, вони турбуються про свій особовий склад, мотивують його, формують впевненість та підтримують стійкість перед дією бойових стрес-факторів. Це робить важливим визначення того, які очікування щодо образу безпосереднього командира мають підлеглі, щоб мати змогу цілеспрямовано формувати у випускниках

ВВНЗ необхідні якості лідера, здатного ефективно діяти, як на полі бою, так і в підрозділах, які здійснюють забезпечення бойових підрозділів.

В дослідженні взяли участь військовослужбовці бойових частин (203 особи) та частин тилового забезпечення (154 особи) рядового та сержантського складу, які виконують професійні завдання безпосередньо чи дотично у зоні бойового зіткнення під керівництвом молодших офіцерів. Учасників дослідження просили оцінити характеристики лідера, які визначають ефективність молодшого офіцера за 11 бальною шкалою - від 0 (характеристика не важлива для ефективної діяльності лідера) до 10 (характеристика дуже важлива для ефективної діяльності лідера). Вихідний перелік із 56 характеристик було укладено за результатами аналізу існуючих досліджень лідерства, частина з яких предствлена в наведеному аналізі літературних джерел. Проте, після попередньої оцінки експертами їх було скорочено до 30 характеристик.

Так, у військовослужбовців бойових підрозділів до десятки найбільш важливих для ефективної діяльності молодшого офіцера відносяться наступні характеристики:

1 ранг – «Патріот, своїми діями доводить свою любов до Батьківщини та здатність її захищати» (8,79±1,95);

2 ранг – «Здатен адекватно оцінювати фізичний та психологічний стан своїх підлеглих, організувати надання їм необхідної допомоги» (8,70±1,91);

3-4 ранги – «Забезпечує інформаційну безпеку свого підрозділу, не допускає витоку інформації про військовослужбовців та їх родини» (8,68±1,93) та «Має гарні навички спілкування, вміє адекватно розв'язувати конфліктні ситуації» (8,68±1,97);

5 ранг – «Адекватно доводить до підлеглих розпорядження керівництва, їх важливість, здатен забезпечити їх виконання» (8,68±2,00);

6 ранг – «Професійний – має гарні сучасні професійні знання, навички, досвід їх реалізації в бойових умовах» (8,66±2,12);

7 ранг – «Чітко формулює свою думку, віддає несуперечливі, узгоджені з іншими керівниками розпорядження» (8,64±1,89);

8 ранг – «Емоційно врівноважений та стресостійкий, контролює свої негативні переживання» (8,59±1,87);

9 ранг – «Здатний брати будь-яку ситуацію у свої руки, приймати актуальні рішення» (8,58±2,17);

10 ранг – «Здатен брати цілковиту відповідальність за дії своїх підлеглих» (8,56±2,02).

До найменш важливих в цій групі належать:

30 ранг – «Його власні досягнення, професіоналізм та риси характеру роблять його привабливим зразком для наслідування» (7,99±2,26);

29 ранг – «Обізнаний, поінформований, легко переймає необхідні знання та професійний досвід» (8,25±2,09);

28 ранг – «Формує впевненість у кращому майбутньому, до якого хочеться йти за ним разом зі своїми побратимами» (8,36±2,01);

27 ранг – «Цілком самостійний - приймає актуальні рішення та бере на себе відповідальність за віддані накази» (8,36±2,18);

26 ранг – «Вміє пояснювати, навчати, допомагає формувати необхідні навички та риси характеру» (8,37±2,09);

25 ранг – «Моральний, має стійкі переконання та здатність їх відстоювати, що дозволяє йому бути взірцем для своїм підлеглих» (8,42±1,96).

За результатами проведеного дослідження визначено, що підлеглі з бойових підрозділів при оцінці якостей, що забезпечують ефективність безпосереднього командира, на перші позиції ставлять його здатність своїми діями організувати захист Батьківщини, їх родини, турбуватися про виживання свого особового складу в бойових умовах (адекватно оцінювати стан та організувати медичну чи психологічну допомогу підлеглим). Для цього на думку підлеглих, офіцер має бути здатним адекватно доводити накази (контролювати свої негативні переживання та впоратися з негативними переживанням своїх підлеглих, чітко формулювати свою думку навіть в стресових умовах), діяти професійно та бути здатним брати будь-яку ситуацію під свій контроль. При цьому для підлеглих неважливі минулі заслуги їх командира, його обізнаність чи моральність, його оцінюють як здатного «тут та зараз» організувати діяльність бойового підрозділу в умовах дії бойових стрес-факторів, надати смисл їх (підлеглим) діям – захист Батьківщини, родини, виживання в бою.

У військовослужбовців тилового забезпечення до найбільш важливих для ефективної діяльності молодшого офіцера віднесено наступні характеристики:

1 ранг – «Здатний швидко та адекватно оцінювати будь-яку ситуацію професійної діяльності, її зміни, приймати необхідні рішення для її нормалізації» (9,37±0,98);

2 ранг – «Ретельно обдумує свої рішення, прораховує можливі ускладнення при їх реалізації» (9,34±0,92);

3 ранг – «Цілком самостійний - приймає актуальні рішення та бере на себе відповідальність за віддані накази» (9,32±1,12);

4 ранг – «Патріот, своїми діями доводить свою любов до Батьківщини та здатність її захищати» (9,28±1,24);

5-8 ранги – «Здатен адекватно оцінювати фізичний та психологічний стан своїх підлеглих, організувати надання їм необхідної допомоги» (9,26±1,16); «Адекватно оцінює важливість вирішення тих чи інших проблем та проявляє відповідні для їх вирішення наполегливість, сумлінність, впертість» (9,26±1,11); «Надійний, не здається, ефективно діє навіть з мінімальними ресурсами» (9,26±1,06); «Вміє формувати команду – кожна людина в підрозділі «на своєму місці», як за професійними навичками, так і за особистісними рисам, що забезпечує його ефективну роботу» (9,26±1,19);

9-10 ранги – «Професійний – має гарні сучасні професійні знання, навички, досвід їх реалізації в бойових умовах» (9,25±1,16) та «Турбується про добробут своїх підлеглих, знаходить можливості для організації їм найзручніших за наявних обставин умов для несення служби» (9,25±1,51).

Найменш важливими за оцінками військовослужбовців тилового забезпечення для ефективної діяльності командира є:

30 ранг – «Його власні досягнення, професіоналізм та риси характеру роблять його привабливим зразком для наслідування» (8,83±1,70);

29 ранг – «Формує впевненість у кращому майбутньому, до якого хочеться йти за ним разом зі своїми побратимами» (8,98±1,35);

28 ранг – «Підтримує гарну фізичну форму, здатен нести тяготи служби нарівні з усіма в підрозділі, за потреби може взяти на себе професійні функції будь-кого з підлеглих» (9,02±1,33);

27 ранг – «Емоційно врівноважений та стресостійкий, контролює свої негативні переживання» (9,06±1,26);

26-25 ранг – «Привітний, доступний для спілкування підлеглим, які можуть поділитися з ним своїми проблемами та сумнівами, та членам їх родин, що стурбовані долею своєї близької людини» (9,08±1,28) та «Здатен брати цілковиту відповідальність за дії своїх підлеглих» (9,08±1,53).

У підлеглих тилових підрозділів при оцінках характеристик, які забезпечують ефективність безпосереднього командира, – захист батьківщини, родин, турбота про виживання особового складу також входять у десятку найважливіших, проте вони поступаються характеристикам, що характеризують здатність командира досягати поставленої мети оптимальним способом, уникаючи проблем та зайвих труднощів. Так, найважливіші функції командира за першими трьома

позиціями підлегли тилових підрозділів формулюють, використовуючи такі сполучення, як «вирішення проблеми» (для кожної з трьох), «нормалізувати ситуацію», «уникати ускладнень», «брати відповідальність за віддані накази». Для цього він має бути здатним діяти професійно, з мінімальними ресурсами, вміти організувати команду, де кожен буде на своєму місці. Як і при оцінках підлеглих бойових підрозділів, безпосередній командир має діяти адекватно. Проте, в бойових умовах мова йде про здатність протистояти бойовим стрес-факторам (ефективна емоційна саморегуляція командира), в тилових – здатність адекватно розподіляти вольові зусилля на досягнення цілей, уникнення невиправданого витрачання ресурсів, їх економія.

Як і підлегли бойових, підлегли тилових підрозділів вважають, що найменш важливими є минулі досягнення їх командира, а більш важливою є його здатність діяти «тут і зараз». Їм не стільки треба, щоб командир їм допомагав, брав на себе відповідальність чи був привітним у спілкуванні, скільки важливо, щоб він не створював «штучних» ускладнень в роботі підлеглих.

Таким чином, образи молодших офіцерів, сформовані за оцінками підлеглих бойових та тилових підрозділів в період широкомасштабних бойових дій, характеризуються вираженою функціональністю та високими вимогами. Їх наскрізною характеристикою є стійкість до дії стрес-факторів. Важливою особливістю – здатність керувати ризиками, які характерні для їх діяльності.

Найменш важливими для опису молодшого командира є його минулі досягнення, а найбільш важливими – здатність бути актуальним ситуації – як то здатність організувати захист (Батьківщини, родини, поранених підлеглих) для бойових підрозділів чи здатність вирішувати проблеми з нестачі ресурсів для тилових підрозділів, що здійснюють забезпечення бойових.

В образах молодших офіцерів, укладених за оцінками підлеглих бойових підрозділів, можна виділити три групи характеристик, що визначають їх ефективність: пасіонарність, здатність до глибоко етичної професійної комунікації та до створення патріотичного простору навколо свого підрозділу. Підлегли тилового забезпечення вважають, що для ефективності молодшого офіцера важливими є такі групи характеристик, як здатність підтримувати «симбіотичні стосунки» з підлеглими, створювати безпечний простір (простір довіри) в середині підрозділу та діяти в ситуації невизначеності. Вимоги підлеглих бойових підрозділів є більш глибокими, від нього

очікується, що він стане тим, хто відкриє смисли заради яких можна йти на смерть, зформує етичну атмосферу взаємодії, змінить смислове наповнення простору, що сприятиме єднанню та безпеці тих, хто в ньому перебуває тощо. Очікування від лідерів бойових та тилових підрозділів мають певну поляризацію в поняттях «трансформаційного – транзакційного» лідерства. Ця поляризація, вірогідно, є наслідком «навантаження смислом», якому піддається діяльність командирів бойових підрозділів, що реалізують свої функціональні обов'язки в умовах інтенсивної загрози життю.

УДК 159.922.26:355.01 (470+571) (477)

*Мотлях Олександр Іванович,*  
завідувач наукової лабораторії  
з проблем психологічного забезпечення  
та психофізіологічних досліджень  
Національної академії внутрішніх справ  
доктор юридичних наук, професор  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6135-9952>

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТИСК РОСІЙСЬКИХ ОКУПАНТІВ НА ГРОМАДЯН УКРАЇНИ НА ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ**

Рік російсько-української війни дав можливість подивитися на реальну картину пропонованого північним сусідом «руського міра». Одна ситуація, коли ти про нього чуєш, а інша – коли в ньому проживаєш і відчуваєш його гіркі плоди на собі. Мова йде про наших співвітчизників, які опинилися в стані тимчасової окупації місць їх постійного проживання російськими загарбниками. Звісно, що всі ті українці, які мали можливість виїхати з окупованих ворогом територій, болісно переживають своє розлучення із рідним краєм, рідними та близькими їх людьми, власною домівкою, друзями і роботою, однак на тепер вони знаходяться в безпечних для їх життя і здоров'я місцях. Не виїзними залишилися або ж ті людини, які в силу певних об'єктивних життєвих обставин, зокрема ускладненого здоров'я, немічного власного стану чи рідних та близьких, не мали змогли виїхати або ж ті, які ратували за прихід «російського брата». Усі вони волею-неволею стали заручниками явної складної ситуації, яка натепер побутує на захоплених ворогом українських територіях. Обіцяне і пропоноване російською владою щасливе майбутнє населенню цих територій швидко забулося і наступили нестерпні реальні будні. Усі мешканці, які залишилися на тимчасово окупованих

територіях пройшло ретельну перевірку, у вигляді фільтраційних процедур. Окремі з них не викликали довіри у ворога й потрапили до створених ними виправних таборів і подальша доля цих осіб не відома. Натомість певна частина учорашніх українців, у тому числі правоохоронців, суддів, прокурорів, переметнулася на бік ворога, займаючись колабораційною діяльністю, сподіваючись на його прихильність, поблажливість і лояльність. У такий спосіб вони вирішили реалізувати себе там, де відчували, що можуть мати зиск від пропонованої ним посади і про всяк час заробити певні дивіденди, як благонадійна особа, на випадок відступу рашистів з окупованої території із гарантованістю власної безпеки на чужині. Вони і взяли на себе основну місію стосовно психологічного впливу на своїх співгромадян, за розробленим загарбниками сценарієм, відображеним у методичках, завчасно підготовлених російськими політтехнологами. Згідно них, населення тимчасово окупованих територій повинно:

- беззаперечно виконувати всі вказівки і розпорядження нової влади;

- всіляко пропагувати «руський мір» як один із перспективних напрямів розвитку регіону у складі російської федерації;

- співпрацювати із владою на місцях і повідомляти про будь-які дії інших співгромадян, які можуть завдати шкоди у конкретному регіоні чи посадовій особі та членам їх родини;

- повідомляти про осіб, які мають намір чинити опір новій владі на місцях, робити заклики до непокори чи інших негативних дій;

- інформувати про зв'язки населення з особами, які мають проукраїнські настрої;

- виховувати підростаюче покоління у стилі колишньої радянської системи з пропагуванням ідеології комуністичного минулого;

- вихолощувати в населення всього українського: мови, культури іншого надбаного нею етносу, наголошуючи на його фашизмі та нацизмі, які становлять загрозу росії і не тільки їй та ін.

Одним словом, людей на тимчасово окупованих територіях намагаються перетворити на суцільних рабів, у спосіб зробити їх безправними та беззахисними. Тобто, будь-які їх дії, що виходять за межі дозволеного окупаційною владою є безапеляційно караними, а будь-що створене ними чи нажите або ж набуте, а також накопичене – підлягає суровій перевірці, підтвердженню його походження – у протилежному випадку вилученню. Прикладом тому слугують конкретні факти, повідомлювані проукраїнськими громадянами з окупованих росією територій. А саме: у осіб, які займалися до

ворожого вторгнення підприємницькою діяльністю чи бізнесом усе майно, активи, обладнання і оснащення безповоротно відбирається, а якщо ж їх і залишають, то на умовах обкладання власника кабальною фінансовою даниною. Також уся нерухомість людей (квартири, будинки, земля), які виїхали з тимчасово окупованих територій і не передали під нагляд рідним чи близьким, котрі залишилися на місцях, так би мовити націоналізується і передається у фонд нової влади. Виїзд громадян з окупованих територій, як і в'їзд, категорично заборонений. Іншими словами, – ці території набули статусу закритої тюремної зони. Містяни, окрім колаборантів, у відчаї від усього, що там відбувається. Медицина практично відсутня, як спеціалісти, так і медичне обладнання. Необхідних ліків для людей у аптеках немає, оскільки імпорتنі препарати туди не поставляють, а російські – суцільний непотріб. Продукти харчування сумнівної якості, навіть не другосортні, зате високовартісні. Комунальні платежі непідійомні, а не своєчасна оплата за них карається фінансово, у тому числі й шляхом їх безповоротного відключення. Безвихідність ситуації штовхає людей до розпачу, відчаю, безпомічності, нервових зривів і навіть до заповідання суїциду. Умовні бранці благають українську владу про допомогу і визволення їх з російського рабства. Вони живуть надією на повернення тимчасово окупованих територій назад у лоно України. Тішать себе надією, коли дізнаються про успіхи наших воїнів на полях битви. Нажаль, натепер окрім моральної підтримки громадянам нашої країни, які не стільки живуть, а виживають на тимчасово окупованих ворогом територіях, поки що допомогти не можемо. Віримо і щиро сподіваємося, що ця складна робота під силу нашим Збройним силам України і це буде не за горами, а у найближчий проміжок часу.

**УДК 159.96**

***Охріменко Іван Миколайович,***  
професор кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
доктор юридичних наук, професор  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8813-5107>

### **ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ НА СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАВООХОРОНЦІВ**

Наукові дослідження підтверджують тенденцію до зростання рівня стресу серед фахівців соціономічних професій, до яких справедливо можна віднести й службу діяльність правоохоронців [1, 2, 3]. Її психологічний аналіз демонструє, що типовими

характеристиками праці фахівця, що провокують напруження нервової системи, вимагають високих показників уваги та інтелектуальної активності, є надмірна інтенсивність робочих навантажень, висока відповідальність за кінцеві результати діяльності, множинна система професійних стосунків тощо.

Робота правоохоронців багатопланова і різнорідна за своїм змістом, її невід'ємними елементами є фактично ненормований робочий час, поява систематичних та неорганізаційних джерел стресових явищ (службові конфлікти, життєві кризи, протиборство між особистісними та корпоративними цінностями), значні потоки службової інформації й ін. В умовах ліміту часу такому фахівцю доводиться обробляти значні обсяги усної та текстової інформації при частих змінах видів діяльності, що вимагає постійної активізації інтелектуальних операцій.

Разом із тим, службова діяльність виконується в умовах постійного прояву зовнішніх факторів (нестабільність соціальної динаміки, стосунки з криміногенним середовищем тощо), що безумовно здійснює вплив на інтенсивність та працездатність фахівців даної сфери. Звідси правоохоронну діяльність можна вважати однією із найбільш напружених і стресогенних, умови якої здатні визначати не лише продуктивність та кінцеві результати роботи, але й обумовлюють формування професійної деформації особистості. Виявляється це у вигляді захисних реакцій, дезадаптації, негативних переживань, погіршення стану здоров'я й ін. [4, 5, 6].

Дослідження також демонструють, що стресові стани можуть провокувати виникнення серйозних захворювань, насамперед, серцево-судинної та ендокринної систем організму [7, 8, 9]. Саме тому пошук напрямів подолання (управління) професійного стресу в правоохоронців має значне наукове й прикладне значення, адже сучасне суспільство висуває високі вимоги до ділових й моральних якостей даної категорії фахівців.

З метою доведення гіпотези, що від загального психологічного стану правоохоронців залежить їх уразливість до стрес-факторів службової діяльності, а отже й стан психічного здоров'я загалом, нами було організоване та проведене емпіричне дослідження на базі Національної академії внутрішніх справ. Відбір респондентів здійснювався з урахуванням досвіду обстежених. Першу групу склали працівники поліції, що проходили підвищення кваліфікації в НАВС, з досвідом службової діяльності 1-7 років (n=52), другу групу – 8-15 років (n=48).

На основі отриманих результатів варто зауважити, що обом групам респондентів у тій чи іншій мірі притаманне виокремлення показників значного професійного навантаження, відсутності повноцінного відпочинку, а також особливого характеру комунікації з об'єктами професійної діяльності. Це у котрий раз демонструє специфічність та складність правоохоронної діяльності, що вимагає від фахівців відповідних професійно-психологічних якостей та властивостей, що забезпечують активну протидію стресовим явищам та визначають перебіг працездатності суб'єктів. Щодо пріоритетності відносин з керівництвом (визначальне місце в системі стресогенних чинників) для працівників із незначним досвідом можна пояснити тим, що упродовж їх соціальної адаптації найчастіше відбувається загострення стосунків з управлінською ланкою. Це по суті для них може виступати доволі значним та вагомим джерелом професійного стресу.

У той час, чинник недостатньої заробітної платні доволі серйозно впливає на стабільність та перебіг професійної діяльності правоохоронців, адже, витримуючи постійні випробування та ризик, вони прагнуть отримувати належну компенсацію для задоволення власних та соціальних потреб.

Недосконалість та постійна зміна норм законодавства, що регулює правоохоронну діяльність, відноситься до чинників об'єктивного характеру. Обидві групи респондентів, незалежно від стажу службової діяльності, намагаються відчутти стабільність державних гарантій забезпечення їх професійної діяльності, що мотивувало б їх до якісніших показників та ефективності роботи загалом.

Отже, аналіз причин і наслідків професійного стресу слід проводити не лише в контексті зіткнення особистості із стрес-чинниками правоохоронної діяльності, але й з урахуванням її індивідуально-психологічних проявів. Саме тому рівень опору стресовим явищам багато в чому залежить від особистісних показників. Крім того, стаж службової діяльності вносить певні корективи, адже з роками працівник напрацьовує власну (вже відносно апробовану) модель поведінки в стресових ситуаціях та демонструє прояви стресостійкості як професійно значущої якості.

Крім того, для правоохоронців характерною є повсякденна виражена напруженість службової діяльності, а також високий рівень професійного стресу в більш широкому життєвому контексті, і, відповідно, високий рівень вираженості стану зниженої працездатності, висока ймовірність появи ускладнень у фізіологічній

та психічній сферах активності. Звідси є потреба в активізації психологічної роботи з правоохоронцями (насамперед, з тими, що мають незначний досвід служби). Основними напрямками допомоги в подоланні професійного стресу мають бути: інформування працівників щодо моделей доцільної поведінки в екстремальних ситуаціях, сприяння в формуванні їх стресостійкості, прищеплення їм культури збереження та відновлення психічного здоров'я тощо.

Встановлено, що для переважної більшості обстежених нами правоохоронців характерна наявність професійного стресу середнього рівня вираженості, їм притаманна активна діяльність та оптимальне психічне напруження. Вони підпорядковані стресу, адже він подекуди здатен впливати на результативність їх професійної діяльності та працездатність (намагаються досягнути позитивних результатів).

Разом із тим, не виключається ймовірність появи негативних наслідків, що відображається в систематичних переживаннях, порушенні сну, вживанні психоактивних речовин тощо. Саме тому попри певні позитиви в показниках службової діяльності систематичні та критичні стресові явища спричиняють надмірне психічне напруження, провокують погіршення стосунків з колегами та керівництвом, поступово можуть призводити до емоційного вигорання та професійної деформації як невідворотних процесів.

Звідси правоохоронцям важливо зважати на такі прикладні позиції:

1) уміння підготуватися до складної стресової ситуації, що полегшують процес протидії професійному стресу;

2) уміння діяти в кризовій ситуації, якщо вона вже настала, за якого відбувається оптимальна мобілізація всіх сфер особистості працівника. Переконливо важливу роль у цьому відіграє емоційна підтримка правоохоронців з боку керівництва та уповноважених осіб, компетентне управлінське й психологічне консультування, психологічні тренінги з комплексом заходів щодо управління професійним стресом.

Отже, професійний стрес поліцейських варто розглядати як специфічну форму порушення фізіологічної та психічної активності, яка виникає у відповідь на негативний вплив екстремальної ситуації та обумовлена їх індивідуально-психологічними характеристиками.

Зв'язок професійного стресу зі змінами функціонального стану суб'єктів правоохоронної діяльності є очевидним, наслідками чого можуть бути різні психосоматичні захворювання, соматоформні розлади, провоковані значними фізичними та психічними навантаженнями. Це пов'язано з тим, що стрес здатен підсилюватися,

розвиватися, викликаючи при цьому в організмі низку особливих змін. Натомість психіка особистості правоохоронця намагається захиститися від критичного стресу, попередити його або придушити. Проте можливості організму не безмежні, а тому в разі сильного та систематичного стресогенного впливу доволі швидко піддається виснаженню.

З огляду на наведене, актуалізації потребує удосконалення комплексу заходів з подолання (управління) професійним стресом серед правоохоронців. Цей процес має охоплювати два ключові підходи:

- *ресурсно-управлінський* (заходи з психологічної допомоги передбачають пом'якшення дії чинників, що сприяють виникненню професійного стресу в діяльності персоналу правоохоронних органів та їх підрозділів);
- *відновлювальний* (психологічна допомога охоплює заходи з відновлення психоенергетичних ресурсів особистості правоохоронців та подолання негативних наслідків професійного стресу в їх діяльності).

### Список використаних джерел

1. Okhrimenko, I., Ostapovich, V., Barko, V. V., Barko, V. I., Smirnova, O., Hruzynska, I., & Marchenko, O. (2022). Individual and psychological characteristics of law enforcement officers as a basis for effective psychological selection of personnel for modern police organizations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 141-162. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/380>
2. Basinska, B.A., & Dăderman, A.M. (2019). Work values of police officers and their relationship with job burnout and work engagement. *Frontiers in Psychology*, 10, 442. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00442
3. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Piaskovskyi, V., Antoshchuk, A., & Marchuk, A. (2022). Scientific tools for forming professional competence of patrol police officers. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(2), 687-695. doi: 10.11591/ijere.v11i2.21987
4. Habersaat, S.A., Geiger, A.M., Abdellaoui, S., & Wolf, JM. (2015). Health in police officers: Role of risk factor clusters and police divisions. *Social Science & Medicine* (1982), 143, 213-222. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.08.043>
5. Bloshchynskiy, I., Griban, G., Okhrimenko, I., Stasiuk, V., Suprun, D., Nedvyha, O., Neurova, A., Dovgan, N., Dikhtarenko, Z., Yeromenko, E., Malynskiy, I., & Prontenko K. (2021). Formation of

psychophysical readiness of cadets for future professional activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 14, 1-8. doi: 10.2174/1875399X02114010001

6. Patterson, G.T., Chung, I.W., & Swan, P.W. (2014). Stress management interventions for police officers and recruits: A meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 10, 487-513. <http://dx.doi.org/10.1007/s11292-014-9214-7>

7. Civilotti C., Acquadro Maran D., Garbarino S., & Magnavita N. (2022). Hopelessness in police officers and its association with depression and burnout: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5169. doi: 10.3390/ijerph19095169

8. Schilling, R., Herrmann, C., Ludyga, S., Colledge, F., Brand, S., Pühse, U., & Gerber, M. (2020). Does cardiorespiratory fitness buffer stress reactivity and stress recovery in police officers? A real-life study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 594. doi: 10.3389/fpsy.2020.00594

9. Bondarenko, V., Okhrimenko, I., Bilevych, N., Rohovenko, M., Tsurkan, O., & Holyk, V. (2022). Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*, 64(4), 358-362. doi: 10.36740/ABAL202204115

**УДК 159.98:37.015.3:351.741**

*Посна Єлизавета Олександрівна,*

фахівець відділення психологічного забезпечення  
відділу кадрового забезпечення

Харківського національного університету внутрішніх справ

## **ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ ІЗ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ ТА ПРАЦІВНИКАМИ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Психологічне забезпечення службової діяльності структурних підрозділів МВС України в умовах воєнного стану має свої особливості. На теперішній час зрозуміло, що навантаження на психічне здоров'я українців набагато більше, в тому числі і на поліцейських. На представників силових структур покладено набагато більше відповідальності, їм доводиться працювати під обстрілами, вимушено змінювати місце проживання, роботи або навчання. Працівники МВС, як і багато українців зараз, стикаються із втратами близьких їм людей, чи втратою зв'язку з ними, і частіше, ніж у мирний час, потребують психологічної підтримки та допомоги. Війна має свій

вплив на кожного – більший чи менший, але кожний зіткнувся з певними труднощами, які виникли саме внаслідок повномасштабного російського вторгнення в Україну.

Відділом психологічного забезпечення ДП МВС України (начальник відділу кандидат психологічних наук, доцент Ніна Лигун) організоване навчання психологів системи МВС технікам, методам, протоколам з курсу кризової психології, присвячено багато часу роботі з травмою, залучені кращі міжнародні фахівці в галузі травмотерапії. Один з підходів, основам якого навчилися і використовуємо у повсякденній роботі з курсантами і працівниками в ХНУВС – когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

КПТ – це психологічний підхід, заснований на наукових принципах і дослідженнях, які показали, що вона є ефективною для широкого кола проблем. Фокусується на тому, як наші думки, переконання і ставлення впливають на наші емоції і поведінку, і допомагає нам освоїти навички, які необхідні для вирішення різних проблем. Вона поєднує в собі когнітивну терапію (досліджуючи те, що людина думає) і поведінкову терапію (досліджуючи те, що людина робить). КПТ заснована на ідеї, що те, як людина думає про ситуацію, може вплинути на те, як людина почуває себе і як поводить. Наприклад, якщо клієнт негативно інтерпретує ситуацію, тоді він може зіткнутися з негативними емоціями, і ці погані почуття можуть привести людину до того, що вона буде вести себе певним чином. Дуже цікавим і доречним в КПТ є застосування метафор (про них далі буде детальніше).

Досвід застосування даного підходу у роботі з вимушено переселеними особами визначає найбільшу дієвість і результативність наступних декількох технік:

1. Техніка дистанціювання від НАДів (нав'язливих активних думок) – застосовується, коли людині приходять нав'язливі думки, яких вона не може позбутися. Порядок її виконання: 1) потрібно ідентифікувати думку (впізнати, визнати її наявність; подякувати розуму, посміхнутися); 2) нагадати, що це не корисно і неправда; 3) переключити увагу; 4) робити стільки разів, скільки потрібно. До даної техніки можна застосовувати метафору «трамвай»: клієнту потрібно уявити, що його думка, яка виникла – це трамвай, який підходить на зупинку, на якій стоїть клієнт, далі він обирає чи сісти в цей трамвай (чи прийняти цю думку), чи пропустити його, зрозумівши, що цей трамвай не привезе його туди, куди він хотів би потрапити (виникла думка не приведе його до стану, якого він хотів би досягнути), і цей трамвай їде (від думки ми дистанціюємось), а клієнт залишається чекати наступного трамвая, який він знову буде оцінювати і вирішувати чи сідати в нього чи ні, і так дана схема застосовується до кожної думки, яка виникає. Також до цієї техніки можна

використовувати метафору з деревом і птахами: уявити, що наша голова – це дерево, на яке щодня прилітають і сідають багато птахів (це як думки, які виникають у нас постійно), але ж не усі з них залишаються на цьому дереві на довго і гніздять (так і з думками – не усі їх потрібно приймати і дозволяти їм «гніздитися» в нашій голові). Також можна застосовувати будь-які інші метафори, які тільки можна придумати в такому контексті (хмаринки, радіохвилі тощо).

2. Техніка вирішення проблем – застосовується, коли у клієнта виникла якась проблема, яку він не може вирішити самостійно, вона має такий алгоритм завдань для клієнта (всі наступні кроки потрібно записувати на аркуші, щоб зафіксувати дану інформацію і мати можливість клієнту в будь-який час її перечитати): 1) визначте проблему і ціль щодо її рішення; 2) подумайте, які є можливі варіанти вирішення даної проблеми, застосуйте «мозковий штурм» і запишіть всі варіанти; 3) запишіть наслідки кожного варіанту (коротко- і довготермінові, для себе та для інших); 4) зауважте усі «за» і «проти» й зробіть рейтинг варіантів вирішення проблеми; 5) виберіть перший варіант (тобто варіант, який, на Вашу думку, буде найбільш результативним в даній ситуації) – розробіть план втілення (при потребі можлива репетиція/навчання необхідних навичок); 6) оцініть результат; 7) при потребі, модифікуйте рішення/план або оберіть інший варіант).

3. Техніка прийняття рішень/вибору – застосовується, коли клієнту потрібно зробити вибір або прийняти рішення з важливого для нього питання і він не може це зробити самостійно, послідовність техніки: 1) суть вибору – аналіз ситуації, цінностей тощо; 2) генерування варіантів вибору – «мозковий штурм»; 3) до кожного варіанта потрібно записати коротко- та довготермінові наслідки, аналіз і зауваження «за» і «проти», ризики, можливості – це може зайняти трохи часу; 4) прийняти рішення і розробити план його втілення; 5) втілення, моніторинг, модифікація при потребі.

4. Техніка «Дерево переживань» – застосовується при виникненні переживань, щоб розрізнити чи корисні вони чи ні, і, якщо не корисні, то позбутися їх – потрібно задавати клієнту наступні питання: 1) про що Ви переживаєте?; 2) чи це реальна проблема і чи можете Ви щось зробити для її вирішення? – якщо відповідь «ні», тоді відпустіть переживання і переключіть увагу на щось більш корисне, а якщо відповідь «так» тоді розробіть план рішення проблеми, задайте питання 3 – чи можете Ви зараз зробити щось для втілення цього плану? – якщо відповідь «так, можу», тоді зробіть це, відпустіть переживання і переключіть увагу на щось більш корисне, а якщо відповідь «ні», є два варіанти: або заплануйте коли і як Ви будете втілювати цей план, або відпустіть переживання і переключіть увагу на щось більш корисне.

5. Для прожиття подій війни, їх інтегрування і для відшукування ресурсного стану можна використовувати наративну експозицію до періоду «війни» – можна написати «книгу життя», в якій інформація буде подаватися в наступній послідовності: 1) початок – пояснення, що і чому ми будемо робити. Базова метафора – «розділ у книзі життя»; 2) вступна частина – обкладинка для розділу, назва, епіграф, про автора, анотація, малюнок/образ; 3) зв'язок з попередньою частиною життя – «життя до війни»; 4) розділ про війну – з моменту як дізналися і далі розгортання до теперішнього моменту – ключові епізоди, і болісні, і ресурсні; 5) підсумок – де людина зараз, що з нею, винесені уроки; 6) наступний етап – завдання; 7) майбутнє, мрії, цінності. Коли автор (тобто наш клієнт) напише книгу, ми можемо з нею ознайомитись і зробити висновки де і в чому потрібна корекція та допомога. Цей спосіб є дуже дієвим, якщо в клієнта наявні травми війни, які йому не вдалося прожити.

Також в КПТ є багато технік заземлення та віднаходження ресурсних станів, які на даний час є дуже актуальними.

Наш практичний досвід застосування технік КПТ підтверджує, що вони, досить легкі, зручні у використанні і, водночас, дієві. Пропоную взяти до уваги викладену інформацію та використовувати в роботі із здобувачами освіти та працівниками структурних підрозділів МВС України.

**УДК 159.98:351.74**

*Процик Любов Сергіївна,*  
старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення  
Державного науково-дослідного інституту МВС України,  
кандидат психологічних наук  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5440-5826>

### **ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІСЛЯ ЇХ ПЕРЕБУВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Поліцейські є професійною групою, яка щодня стикається зі стресом та різними видами екстремальних ситуацій під час виконання службових завдань. У даних умовах вони повинні діяти швидко, рішуче, дотримуючись законодавства та відповідних інструкцій. Це може призводити до розвитку психологічного травматизму, який відобразатиметься на їхньому психічному та фізичному здоров'ї, а також на якості їх роботи. Тренінг як інструмент психологічної підтримки допомагає поліцейським набути необхідних навичок й

знань, які допоможуть їм ефективно впоратися зі стресом та психологічним травматизмом, що виникає після екстремальних ситуацій. Він також може сприяти зниженню ризику виникнення психологічних проблем, таких як: тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інших. До того ж, поліцейські, які беруть участь в таких тренінгах, можуть передати свої знання та навички іншим колегам, що також сприятиме покращенню психологічної підтримки в цілому. Таким чином, вивчення тренінгу як інструменту психологічної підтримки поліцейських після їх перебування в екстремальних ситуаціях має велике значення для збереження здоров'я та ефективної роботи поліцейських.

Дослідженням проблеми психологічної підтримки особистості після її перебування у екстремальних ситуаціях займалися провідні вітчизняні та зарубіжні вчені: Л. Вербицька, Б. Дрейбанд, І. Карпова, Х. Кендалл, М. Корольчук, О. Краснопольський, С. Миронець, В. Осьодло, Дж. Пеннінгтон, О. Тімченко, Ю. Шевченко, Е. Шек та інші. Автори вивчали особливості перебігу стресових реакцій, психологічні наслідки кризових ситуацій та військових конфліктів, аналізували різні методи психологічної підтримки, однак нині тренінг став поширеним інструментом психологічної допомоги поліцейським після їх перебування в екстремальних ситуаціях, що вимагає його подальшого дослідження та розробки.

Після екстремальної ситуації людина може пройти через різні фази відновлення своєї особистості. Однією з можливих фаз є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що розвивається у наслідок досвіду травматичної події, який викликає сильний стрес та тривожність. Симптоми можуть включати повторні спогади про подію, нічні кошмари, почуття тривоги та паніки, зниження настрою, відчуття відділеності від інших людей тощо. Проте існує і інша фаза, яка називається посттравматичним зростанням (ПЗ), коли людина після травматичного досвіду стає більш витривалою та спроможною до саморозвитку. Однак, варто зауважити, що не кожна травматична подія призводить до ПТСР або ПЗ, адже реакція на травму може бути різною для кожної людини [1]. Розробка психологічних методик, які можуть сприяти розвитку посттравматичного зростання, стає все більш актуальною в контексті розвитку психотерапевтичної практики. Такі методики можуть допомогти підтримати поліцейських, які зіткнулися з травматичними подіями, у їхньому процесі відновлення та забезпечити їм можливість зростати та розвиватися як особистості. Тренінги та інші психологічні методики можуть стати ефективним інструментом для розвитку посттравматичного зростання та підтримки

поліцейських після травматичних подій. Наприклад, тренінг з метою розвитку резиліентності сприяє зміцненню психологічних ресурсів поліцейських та спроможності протистояти стресу, що може допомогти їм відновитися після травматичних подій та розвивати свою особистість [2].

Також тренінг може бути спрямований на розвиток стресостійкості, зменшення наслідків тривоги, та на покращення загального психічного здоров'я поліцейських. Основними етапами такого тренінгу можуть бути:

- Ознайомлення зі стресовими ситуаціями – поліцейські можуть відчувати страх або тривогу у зв'язку з конкретними видами ситуацій, які вони зустрічали або можуть зустрічати у своїй роботі. Цей етап спрямований на те, щоб допомогти поліцейським зрозуміти, які саме ситуації можуть стати причиною стресу, та допомогти їм розібратися зі своїми емоціями.

- Розвиток навичок саморегуляції – цей етап може включати в себе тренування технік дихальних вправ та інших методів саморегуляції, які допоможуть поліцейським зменшити тривогу та стрес.

- Психологічна підтримка в групі – можливість обговорення відчуттів та досвіду з колегами може допомогти поліцейським знайти спільну мову та знайти підтримку у колег.

- Тренування навичок ефективної комунікації – навички ефективної комунікації можуть допомогти поліцейським краще розуміти інших людей, включаючи своїх колег, і взаємодіяти з ними в ефективний спосіб.

- Етап повторення та закріплення навичок і стратегій – під час цього етапу учасники тренінгу отримують можливість відпрацювати і закріпити навички та стратегії, набуті на попередніх етапах.

- Етап контролю та оцінки результатів – на цьому етапі учасники можуть оцінити, наскільки успішно вони зуміли застосувати отримані знання та навички в реальних життєвих ситуаціях.

- Етап підтримки та післятренінгової допомоги – після завершення тренінгу учасники можуть отримати підтримку та консультації з психологом чи тренером щодо застосування набутих знань та навичок в реальному житті, а також для вирішення будь-яких проблем, які можуть виникнути [3].

Окрім тренінгів, спрямованих на розвиток психологічної резиліентності та стресостійкості, існують інші види тренінгів, які можуть бути корисні для поліцейських після їх перебування в екстремальних ситуаціях, наприклад:

– Тренінги з управління стресом та емоційним контролем допомагають поліцейським заспокоїти свої емоції, знизити рівень стресу та впоратися зі стресовими ситуаціями на роботі.

– Тренінги з комунікації допомагають поліцейським розвивати навички ефективної комунікації зі своїми колегами та з громадянами. Це може допомогти покращити спілкування на роботі та зменшити ризик конфліктів.

– Тренінги з розвитку лідерських якостей допомагають поліцейським формувати навички керівництва та покращувати командну роботу. Це може бути корисно під час екстремальних ситуацій, коли потрібно швидко та ефективно координувати дії команди.

– Тренінги з самозахисту та безпеки допомагають поліцейським розвивати навички самозахисту та безпеки на роботі. Це може зменшити ризик травм та інших небезпек на роботі.

Таким чином, зазначені види тренінгів є ефективним інструментом для роботи з поліцейськими після їх перебування в екстремальних ситуаціях. Адже такі тренінги допомагають покращити психологічний стан та знизити рівень стресу у поліцейських, що може позитивно вплинути на їх діяльність і підвищити загальний рівень безпеки в суспільстві. Також варто зазначити, що застосування тренінгів в якості інструменту психологічної підтримки поліцейських після їх перебування в екстремальних ситуаціях може позитивно вплинути на загальний імідж поліції та збільшити довіру громадян до правоохоронних органів.

### **Список використаних джерел**

1. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т.М. Титаренко, М.С. Дворник, В.О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

2. Швець Д.В., Євдокімова О.О., Ларіонов С.О. Рефлексія самоорганізації особистості майбутніх працівників поліції як умова розвитку психологічної резильєнтості. Розділ 5. Монографія. Параметри якості вищої освіти офіцерів національної поліції за умов імперативу людиномірних сенсів (теорія і практика). 2023. С. 175-202

3. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.

*П'янківська Людмила Володимирівна,*

старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення  
Державного науково-дослідного інституту МВС України,  
кандидат психологічних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9086-271X>;

*Пампура Ігор Іванович,*

старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення  
Державного науково-дослідного інституту МВС України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7202-1391>

## **НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОСОБИСТІТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО**

Тривалий час вважалося, що люди, зайняті в небезпечних професіях, відрізняються підвищеною психологічною стійкістю до будь-яких психотравмуючих обставин, оскільки вони проходять спеціальний відбір і спеціальну психологічну підготовку, зокрема, «загартовуються» в процесі самої діяльності. Проте, практика психологічної роботи зі співробітниками силових структур, які були задіяні у ситуаціях пов'язаних з ризиком та небезпекою, переконує нас в тому, що у відповідній категорії працівників проявляється широка палітра психологічних реакцій, які за своєю природою є украй стресогенними.

Дослідження діяльності працівників поліції у типових та екстремальних ситуаціях неможливе без аналізу такого негативного стану, як стрес. Стрес – (від англ. stress – «тиск, напруга») – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [1]. Варто зазначити, що інтенсивність такого стану часто залежить не від об'єктивних характеристик впливу, а від його суб'єктивної значимості для людини. Стрес може бути мобілізуючим (прискорення реагування, покращення уваги, сприймання, мислення, працездатності загалом) і демобілізуючим (стан виснаженості, безпорадності, розгубленості, збільшення недоцільних та нерозумних дій, зниження ефективності діяльності тощо). Характер впливу стресу на людину, насамперед, залежить від її мотивації, психофізіологічних ресурсів, можливості пристосовуватися, а також від набутих умінь управляти своїми психічними станами. Як бачимо, виникнення і переживання стресу

залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини.

Індивідуальні розбіжності щодо вміння долати стресові ситуації досить суттєві. Протидія стресу полягає в здатності впоратися зі складними ситуаціями без дезорганізації в поведінці. Під протидією ми маємо на увазі стримане емоційне реагування на збудження, що виникає в умовах стресу, тобто коли складні та неприємні ситуації не викликають значних негативних емоцій (страху, гніву, тривоги тощо). Одночасно протидія (опір) може визначатися і як здатність до збереження організованості поведінки в умовах стресу: незважаючи на виникнення під впливом стресу емоційної напруженості, дезорганізація поведінки не відбувається, головні цілі продовжують реалізуватися, зберігається раціональне мислення в ситуації кризи, вірно здійснюються необхідні дії та заплановані заходи, зберігається мотивація.

Психологічна адаптація людини до екстремальних умов середовища не може розглядатися без врахування психологічних реакцій, які виникають у межах норми. Специфіка порушення нормального функціонування організму полягає в тому, що йому доводиться перерозподіляти ресурсні можливості та витратити більше свого потенціалу на підтримання життєво важливих реакцій, без яких існування в умовах, що склалися, виявляється неможливим.

Спробуємо детальніше описати деструктивний вплив стресу на особистість поліцейського. Американські дослідники А. Гейтенс, Х. Отто вказують, що поліцейські, які мають прояви професійного стресу найчастіше констатують у себе такі негативні його наслідки:

- фізичні (втома, головний біль, запаморочення);
- когнітивні (сплутаність свідомості, деконцентрація уваги, погіршення запам'ятовування);
- емоційні (гнів, дратівливість, депресія).
- поведінкові (втрата апетиту, зловживання спиртними антигромадська поведінка) [6].

Також, варто звернути увагу, на думку більшості психологів Національної поліції України стосовно можливих форм поведінки поліцейських в екстремальних ситуаціях та в умовах емоційної напруженості. Вони вказують, що у працівників поліції найчастіше проявляється готовність до агресивно-захисних форм реагування у поєднанні зі зниженням швидкості та ефективності пізнавальних процесів, необхідних для успішної діяльності. Американські науковці констатують, що організаційний стрес викликає втрату довіри до свого підрозділу [5]. Виснажливий вплив стресу на поліцейського може

спричинити погіршення продуктивності праці, що впливає на зниження ефективності діяльності та мотивації при виконанні службових завдань, появи помилок, конфліктності у стосунках та ін. Наслідки недостатньої стресостійкості працівників поліції можуть стати причиною дорожньо-транспортних пригод, травматизму, загибелі людей, втрати довіри громадян тощо.

Слід вказати, що постійнодіючі стресові впливи здатні призвести до хронічної активації та порушення регуляції систем організму та остаточного виснаження резервів вегетативної нервової системи. В. Хасселт, Д. Шихан зазначають, що тривалий стресовий вплив на особистість поліцейського здатний у майбутньому призвести до погіршення фізичного здоров'я, зокрема до появи хвороб серця та підвищення артеріального тиску [7].

Низка зарубіжних досліджень продемонстрували, що порівняно з іншими професіями поліцейські мають підвищений ризик соматичних захворювань, пов'язаних зі стресом [3]. Вітчизняна дослідниця Л. Шелег за результатами власних досліджень також доводить наявність у поліцейських психогенних реакцій на соматичні захворювання, афективних тривожних та астеничних станів [2].

Постійнодіючі стресові впливи, перенапруження, ненормованість робочого дня здатні спровокувати прояви десінхронозу, що виражається накопиченням втоми, зниженням розумової та фізичної працездатності, порушенням сну та ін. Дослідник С. Гарбаріно констатує, що емоційні травми, ненормований режим роботи та професійний стрес погіршують якість сну у працівників поліції [4]. Вони здатні негативно позначитись як на станові здоров'я поліцейського, так і на якості виконання ним службових завдань, а також можуть слугувати причиною травматизму та дорожньо-транспортних пригод.

Поступове накопичення втоми й відсутня здатність повноцінного відпочинку та відновлення внутрішніх ресурсів сприяє переходу її у перевтомлення. Найчастіше воно проявляється зниженням продуктивності і якості виконання службових завдань, появою помилок, байдужим ставленням до виконуваної діяльності, втомою перед початком роботи, дратівливістю. Можна стверджувати, що перевтомлення спричиняє не тільки погіршення стану здоров'я, але й сприяє появі труднощів у професійній діяльності.

Стресогенний характер поліцейської діяльності здатний вплинути й на появу симптоматики синдрому «емоційного вигорання» у працівників. Інтенсивність такої діяльності призводить до емоційного та когнітивного дистанціювання від роботи, цинічного

ставлення до своєї діяльності та соціуму, відстороненості працівника поліції від соціального середовища при багаторазовому впливі стресових ситуацій.

Розглядаючи наслідки впливу на професійну діяльність поліцейських стресогенних чинників, слід виокремити і такий, як формування неконструктивних копінг-стратегій поведінки, що як наслідок може спричинити появу різноманітних способів психологічного захисту, пасивність і уникнення, імпульсивну поведінку (емоційні зриви, агресивні реакції) тощо.

Слід акцентувати увагу також на особливостях прояву та наслідках хронічного стресу для поліцейського. Він спроможний двояко впливати на особистість працівника поліції. По-перше, хронічний стрес здатний спричинити регресивні прояви, що виражаються дратівливістю, хронічним дискомфортом. По друге, він може знижувати емоційну чутливість, яка найбільше проявляється втратою почуття власної гідності, байдужістю до людських страждань, в тому числі й власних. Наслідком хронічного стресу часто є надниркова недостатність, що виражається: ранковою, втомною, післяобіднім занепадом сил, вечірньою активністю, сонливістю з 21:00 до 22:00 вечора, бадьорістю після 23:00 години, зміною апетиту, тривожністю і дратівливістю, погіршенням когнітивних процесів, зниженням стресостійкості, порушенням сну, загостренням хронічних захворювань та ін.

Можемо стверджувати, що хоча поліцейські і отримують повну підготовку з теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для виконання службових обов'язків, водночас, вони повинні постійно навчатися підтримувати свою стресостійкість і удосконалювати навички саморегуляції, для швидкого відновлення психологічної та фізіологічної рівноваги після перебування в екстремальних умовах діяльності задля збереження власного здоров'я. Саме тому для формування і підтримання належного рівня стресостійкості, нівелювання негативного впливу стресу на особистість поліцейського слід підходити комплексно. На сьогоднішній день психопрофілактика і психокорекція стресових станів в екстремальних умовах діяльності може розглядатися як один з важливих способів збереження працездатності особового складу поліції, підвищення його психологічної стійкості і підтримки внутрішньої рівноваги.

### **Список використаних джерел**

1. Ємельяненко Л.М. Конфліктологія: навч. посібн. Київ: КНЕУ, 2003. 315 с.

2. Шелег Л. С. Причини психосоматичних розладів у працівників органів внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2014, № 1, С. 157–164.

3. Garbarino S., Magnavita N. Work Stress and metabolic syndrome in police officers. A prospective study. *PLoS ONE*. 2015. 10:e0144318. doi: 10.1371/journal.pone.0144318

4. Garbarino S. 24-Hour work: The interaction of stress and changes in the sleep-wake cycle in the police force. *G. Ital. Med. Lav. Ergon*. 2014. 36:392–396.

5. Gershon R.R., Barocas B., Canton A.N., Li, X., & Vlahov D. Mental, physical, and behavioral outcomes associated with perceived work stress in police officers. *Criminal Justice and Behavior*, 2009. 36(3), 275-289.

6. Otto H.D., & Gatens A. Understanding police officer stress: A review of the literature. *Illinois Criminal Justice Information Authority*. 24.05.2022.

URL: <https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/understanding-police-officer-stress-a-review-of-the-literature>

7. Sheehan D.C., & Van Hasselt V. B. Identifying law enforcement stress reactions early. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 2003.Vol. 72, 12.

**УДК 159.98**

***Романенко Оксана Вікторівна,***

професор кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ,

доктор психологічних наук, професор

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0104-0093>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРВИННОГО ЕТАПУ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Проблема надання психологічної допомоги на разі набуває особливо великої значущості у зв'язку з російською воєнною агресією на території України. Війна акумулює різні ризики, руйнує цілу низку потреб людини, але насамперед – потребу людини в безпеці. В цей період усі громадяни нашої країни отримали виражені більшою чи меншою мірою психічні травми. Але максимальні фізичні та психічні навантаження в цих умовах мають представники екстремальних професій – військові та поліцейські. Це обумовлює необхідність визначення шляхів психологічної допомоги, особливо на первинному етапі.

Різні аспекти вивчення психічних станів людини в кризових умовах розглядалися в дослідженнях провідних вітчизняних вчених (П. Горностай, О. Кочубейник, Л. Казміренко, М. Слюсаревський, Т. Титаренко, В. Татенко, О. Тімченко, С. Яковенко та ін.)

Під час війни відбуваються значні якісні зміни свідомості людини, при цьому психіка людини реагує по-різному: від помірному і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи посттравматичний стресовий розлад [1].

Пережиті військові події виходять за межі звичного досвіду особистості, людина опиняється у стані психічного виживання під впливом таких чинників: 1) усвідомлення загрози життя (біологічний страх смерті, поранення, болю, інвалідизації); 2) переживання психоемоційного стресу внаслідок загибелі товаришів та необхідності вбивати; 3) стан невизначеності та необхідність миттєво реагувати на раптові події в умовах дефіциту часу); 4) блокування базисних потреб організму у повноцінному сні та харчуванні; 5) складнощі пристосування до кліматичних та погодних умов [2; 3]. Все це призводить до формування так званого пост-травматичного синдрому, або пост-травматичного стресового розладу. Він являє собою важкий психічний стан, різновид тривожного розладу (неврозу), який обумовлений поодинокістю або повторюваною психотравмуючою ситуацією [4]. Бойові дії – це стресова подія виняткового характеру, що призводить до загального дистресу практично у всіх її учасників.

Травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя та потребувати довгих років реабілітації та психотерапії. Протягом цього часу психолог має допомогти клієнту вирішити такі завдання: відділити себе від травмуючих подій, перетворивши пережитий досвід у спогади; спогади включити в частину історії власного життя, що дозволила стати мудрішим, витривалим, краще усвідомлювати свої сильні сторони. Для опрацювання цих завдань послідовно та цілеспрямовано застосовуються різні психотерапевтичні методи. Водночас питання їх добору та використання мають вирішуватися психологом після надання клієнту консультації на основі первинного методу психологічної допомоги – кризової інтервенції.

Кризова інтервенція характеризується такими ознаками: сприяння вираженню сильних емоцій; зменшення негативних почуттів завдяки процесу повторення; відкриття доступу до дослідження гострих проблем; формування розуміння актуальних проблем для

підтримки клієнта; створення фундаменту для прийняття людиною пережитого досвіду.

На первинному етапі надання психологічної допомоги здійснюється збір інформації та вирішуються такі завдання:

1) Допомога клієнту в ідентифікації почуттів та поєднанні їх зі змістом ситуації. Це дозволяє знизити емоційну напругу та дає можливість визначення кризи через окремі події та проблеми.

Прояв афекту є важливою складовою кризової інтервенції. Вважається, що відреагування само по собі не призводить до певних змін, але створює передумови для них. На цьому етапі застосовується також такий механізм психотерапевтичної дії, як саморозкриття клієнта, що відбувається у процесі нарративу. Характерною ознакою стану людини, що знаходиться в умовах перепост-травми, є чисельні неспроби захиститися від хворобливих спогадів, які виявляються неефективними. Людина не може забути попереднє стабільне життя та пережиті травмуючі події. Це протиріччя може бути зняте лише в рамках нової ідентичності, що поєднує в собі як тенденцію до стабілізації, так і до саморуїнування.

2) Максимально повне дослідження проблеми разом із клієнтом. На цьому етапі необхідно допомогти клієнту пов'язати почуття зі змістом ситуації. Це дозволяє зменшити емоційну напругу та дає змогу визначити кризу через окремі події та проблеми. Слід приділити достатньо часу, щоб максимально дослідити проблему разом із клієнтом. В іншому випадку, при передчасних спробах вирішення проблеми важлива інформація може бути упущена.

3) Ідентифікація події, що викликала пост-травму, та відокремлення «історичних» проблем від актуальної ситуації. У процесі кризової інтервенції не можна ворушити старі рани, оскільки в людини нема сил із ними впоратися. Водночас невирішені «історичні» проблеми можуть бути вплетені в кризову ситуацію та підсилювати актуальний конфлікт. Не завжди клієнт усвідомлює це. Тому важливо визначити ці питання, зрозуміти їх місце в даній ситуації, а потім сконцентруватися на актуальній проблемі.

4) Визначення «вузлових» аспектів проблеми, можливий її розподіл на більш мілкі, навіть буденні проблеми, які її складають.

5) З'ясування того, що клієнт вже здійснював для опрацювання пост-травми. Повторення неефективних способів вирішення проблеми може її підтримувати. Відокремлення проблеми від неефективних способів її вирішення дає змогу поглянути на неї з іншого боку.

б) Визначення ресурсів для опрацювання проблеми. Для цього слід з'ясувати, що допомагало клієнту раніше вирішувати складні ситуації.

Таким чином, у процесі кризової інтервенції психолог створює умови для обговорення пережитих почуттів клієнта, пояснення їх нормальності; створює робочий альянс з клієнтом; враховує індивідуальні особливості реагування та відновлення після стресу. Психологічна допомога у вигляді кризової інтервенції має бути надана клієнту якомога швидше, оскільки, чим більше часу пройшло з моменту травми, тим складнішим виявляється процес реабілітації. Подальша психотерапевтична робота залежить від вираженості психологічної дезадаптації клієнта та може тривати від одного місяця до кількох років.

Реалізація комплексного підходу до психологічного супроводу учасників бойових дій передбачає вирішення таких завдань: просвітницьких, що сприяє усвідомленню клієнтами своїх проблем; психопрофілактичних, націлених на формування здорового способу життя та створення умов для ефективної реабілітації; соціальних (сімейна і групова терапія, підтримка з боку громадських організацій); психотерапевтичних (лікування неврозів, фобій, психосоматичних розладів тощо).

### Список використаних джерел

1. Ягупов В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.

2. Яцина О. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 7 (25). Київ: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.

3. Усенко С. Г. Федченко К. А. Як впливає війна на психічний стан людини. *The 4th International scientific and practical conference «Discussion and development of modern scientific research»* (October 18-21, 2022) Helsinki, Finland. International Science Group, 2022. С. 281-285.

4. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / уклад. : Волошин П., Шестопалова Л., Підкоритов В. та ін. Харків, 2002. 47 с.

*Сеферов Ренат Хаїрбекович,*  
начальник відділу психологічного забезпечення  
Центрального територіального управління  
Національної гвардії України

## ПСИХОЛОГІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ

Особливості моделювання в психології визначені об'єктом і предметом психологічної науки. Оскільки основний об'єкт дослідження – людина, то всі прийоми її вивчення мають бути гуманними. Засоби і процедура моделювання значно обмежені. Очевидними є межі моделювання психогенних ситуацій травмувального характеру, хоча в реальному житті людина часто піддається діям дистресорного типу. Звужують поле моделювання й етичні норми взаємодії дослідника з досліджуваною людиною або групою.

Специфіка предмета дослідження (психіки) полягає в його ідеальності, латентності і складності. Тому будь-яка презентація психіки в будь-якій формі моделі дуже приблизна, умовна і потребує вагомих доказів адекватності. Спроекувати психіку або її «роботу» можна, спираючись тільки на її зовнішні вияви. Ця обставина актуалізує питання про адекватність моделі прототипу, оскільки необхідно заздалегідь прояснити питання про відповідність об'єктивно спостережуваних у зовнішньому просторі виявів психіки суб'єктивним процесам, що мають місце у внутрішньому просторі індивіда (або індивідів у групі).

У психології особливості моделювання зумовлені також концептуальними основами конкретного дослідження, світоглядними установками дослідника і навіть домінуючою в певний період і в певному місці науковою парадигмою. Так, той чи той підхід до розуміння психофізичної (психофізіологічної) проблеми визначає погляд на сутність психіки особистості, поведінки і можливості їх вивчення, що впливає на вибір напряму, методів і засобів їх дослідження, у т. ч. й моделювання. Наприклад, представники феноменалізму не цікавляться нейрофізіологічними механізмами психічної діяльності, а прихильники поведінкових теорій — моделюванням структури особистості.

Своєрідність мови психологічної науки полягає в суб'єктивності і, як наслідок, в неоднозначності і невизначеності психологічної термінології. Це ускладнює проблему узгодження мов (а отже, і знань) різних галузей науки. Особливо складним це питання постає в

комп'ютерному моделюванні, де переклад психологічних термінів логіко-математичною мовою програми і зворотний переклад із мови програми мовою психології ставить підвищені вимоги до уніфікації і формалізації психологічного словника. Відтак є потреба переосмислити психологічні поняття і виробити єдине тезаурусне поле для багатьох наук.

Загалом моделювання в психології розвивається за двома принциповими напрямками – моделювання психіки і психологічне моделювання. Обидва напрями дають змогу вивчати структуру, функції і механізми роботи психіки, її прояв у різних формах і за різних умов.

Моделювання психіки – проектування і конструювання штучних аналогів різних психічних явищ, нейрофізіологічних і психологічних механізмів, які становлять їх основу.

На практиці моделювання психіки здійснюють через опис або побудову діючих моделей. Ці два шляхи спричинені подвійним розумінням психіки в матеріалістично орієнтованій науці: як специфічного способу відображення реальності і як властивості нервової системи (мозку). Трактують психіку як способу відображення реальності стимулює її вивчення, що спирається на суто психологічні факти, отримані завдяки інтерпретації зовнішньої поведінки суб'єкта. Отже, це шлях висновків, які ґрунтуються на емпіричному матеріалі і мають характер вірогідності. У певному значенні шлях просування від наслідків (поведінки) до причини(психіки).

Розуміння психіки як властивості нервової системи зумовлює її вивчення через звернення до матеріального субстрату психіки. Сконструювавши цей субстрат і «запустивши» його в роботу, можна отримати результати (психічні явища), аналогічні результатам функціонування мозку. Якщо аналогія буде значною, то це уможливіло б формування висновків про психіку. Однак дослідника цікавить передусім не отримання висновків, а поведінковий ефект, викликаний початковими параметрами моделі. Отже, це шлях від причини (мозок і психіка) до наслідків (поведінка). Причому психіку розглядають як проміжний елемент між її субстратом та виявом у вигляді поведінки.

Описи можуть мати словесний, графічний або математичний вигляд, причому як у науковій, так і в художній та науково-фантастичній формах. Діючі моделі є зазвичай технічними пристроями, які з певним ступенем наближення виконують функції психіки або її фізіологічного субстрату — нервової системи та її

частин (головного мозку, його окремих ділянок, нервової клітини). Найчастіше такими пристроями є електронно-обчислювальні машини (ЕОМ) із відповідним логіко-математичним (програмним) забезпеченням. Оскільки ЕОМ в останні десятиріччя позначають переважно терміном «комп'ютер», то цей дослідницький напрям називають комп'ютерним моделюванням.

Програми, що забезпечують задумане програмістом функціонування машини, часто розглядають як самостійний вид моделі. Вони відіграють роль сполучної ланки між описовими і діючими моделями, охоплюючи елементи і тих, і тих. У них у знаково-символічній формі дають розпорядження (команди) машині діяти в певний спосіб (за алгоритмом) залежно від завдання та початкових і поточних умов.

Комп'ютеризація всіх сфер життя і успіхи у комп'ютерному моделюванні психіки призвели до не виправданого перебільшення його ролі в психологічній науці, аж до ототожнення з ним усього різноманіття моделювання в психології.

Отже, через описи реалізується переважно моделювання психологічних механізмів, а моделювання фізіологічних здійснюється здебільшого через створення діючих моделей.

Психологічне моделювання – створення спеціальних умов, що спричиняють появу відповідних до завдань дослідження (обстеження, навчання) реакцій, дій або взаємин носіїв психіки (людей чи тварин).

Дослідник залежно від предмета і завдань дослідження створює для об'єкта, що вивчається, специфічну психогенну ситуацію, унаслідок чого моделюється його поведінка (для людини – у формі діяльності і спілкування).

Зіставляючи початкові умови психогенної ситуації з параметрами поведінки об'єкта, одержують непрямі дані про організацію і роботу психіки, які можуть бути використані для її вивчення і моделювання, та виявляють кореляційні, причинно-наслідкові, а іноді й функціональні зв'язки між психогенними діями і особливостями поведінки, що дає підстави для виведення психологічних закономірностей. А також можна розробляти ефективні прийоми впливу на людей із метою надання їм психологічної допомоги.

Психологічне моделювання має такі особливості:

- природність об'єкта і предмета дослідження (люди (тварини) і їх психіка);
- штучність умов дослідження (експериментальна лабораторія, діагностичний центр, психотерапевтичний кабінет тощо);

– застосування моделювальних засобів: методичної допомоги (інструкцій, анкет, стимульного матеріалу), технічних пристроїв (експонуючого устаткування, виміральної апаратури) або фармакологічних засобів (барбітуратів у деяких видах психотерапевтичних дій або психоделіків у транс персон альній психології);

– цілеспрямованість дій на об'єкт;

– гуманізація дій;

– програмування процедури дій (від мінімуму регламентації при вільній бесіді до максимуму при тестуванні або лабораторному експерименті);

– реєстрація чинників впливу (ситуаційних та процедурних) і відповідних реакцій об'єкта вивчення.

Сформувати психогенну ситуацію можна за допомогою будь-якого емпіричного методу психології аж до спровокованого спостереження та інтроспекції. Найхарактерніші – лабораторний експеримент, тестування, психофізіологічні і психотерапевтичні методи.

Психологічне моделювання є обов'язковою формою всіх видів психологічної роботи: дослідження, діагностики, консультування, корекції. У психотерапевтичній практиці психогенні ситуації часто стають інструментом надання психологічної допомоги. Наприклад, у психодрамі сценічне дійство має зумовлювати терапевтичний ефект (катарсис). Специфічним видом психологічного моделювання є психотренінги, у яких найкраще виявляються його особливості.

Психологічний тренінг – форма групової роботи, під час якої моделюються ситуації, що вчать обирати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання особистого досвіду поведінки, відчущання, діяльності.

Метою психологічного тренінгу є досягнення зміни психологічних, соціальних та інших характеристик людини, групи, організації. Уперше тренінгові заняття, спрямовані на підвищення компетентності у спілкуванні, провели учні німецько-американського вченого-психолога Курта Левіна (1890–1947) в Бетелі, вони отримали назву «Г-група». К. Левін стверджував, що більшість ефективних змін в установках і поведінці людей відбуваються в груповому контексті, а не в індивідуальному. Щоб виявити і змінити власні установки, напрацювати нові форми поведінки, людина має подолати власну автентичність і навчитися бачити себе очима інших.

Соціально-психологічний тренінг поширився і у вітчизняній практиці. Його активно застосовують у роботі з дітьми, батьками,

керівниками підприємств та організацій. Існує класифікація, за якою програми тренінгу поділяють залежно від звернення до конкретної проблематики особистості, цілей, які ставлять перед групою. У ній виокремлюють п'ять типів групової роботи:

1) тип «Я – Я». Групи спрямовані на зміни на рівні особистості, особистісне зростання; основні перетворення внутрішньо особистісні;

2) тип «Я – Інші». Групи спрямовані на внутрішньо особистісні зміни в міжособистісних стосунках, дослідження того, як відбувається процес міжособистісного впливу залежно від способу поведінки;

3) тип «Я – Група». Метою дослідження груп є взаємодії особистості з групою як соціальною спільністю;

4) тип «Я – Організація». Групи спрямовані на вивчення і розвиток досвіду міжособистісної і між групової взаємодії в організаціях;

5) тип «Я – Професія». Групи орієнтовані на суб'єктів конкретної професійної діяльності.

Характерними ознаками тренінгів є:

- чітко визначена група учасників (зазвичай 10–15 осіб);
- єдність часу, місця та дії (все відбувається та обговорюється тут і тепер, на особистому досвіді учасників і тренера, без домашніх завдань або попередньої підготовки);
- перевага активності учасників групи та їхнього особистого досвіду, а не інформації, отриманої від тренера;
- спрямованість занять не лише на формування знань, а й на розширення практичного досвіду учасників та групи загалом.

Психологічний тренінг – це форма активного навчання (практичний рівень функції моделювання), яка дає людині змогу само формувати навички та вміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі свого погляду і позиції партнера, розвивати здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

Отже, моделювання як метод передбачає пізнання об'єктів через їх моделі; процес побудови цих моделей; моделювання операцій мислення (Н. Менчинська, А. Родіонов тощо); формування якостей характеру особистості (Л. Кондрашова, Т. Яценко та ін.). Цей метод тісно пов'язаний зі створенням певних моделей, а дослідження за допомогою нього ґрунтується на здібностях людини до абстрагування, тому процес моделювання є різновидом абстрактно-логічного пізнання.

*Смілянець Тетяна Леонідівна,*  
головний інспектор відділу організації соціальної роботи  
управління соціально-психологічної роботи  
Департаменту кадрового забезпечення  
Національної поліції України

## **ПСИХОЛОГІЧНА МОТИВАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ СИСТЕМИ МВС В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Працівники системи МВС в умовах воєнного стану потенційно стикаються зі стресом, тривогою та іншими психологічними проблемами, які можуть впливати на їхню мотивацію. Тому, психологічна допомога та консультування фахівця можуть бути важливими засобами для її підтримки.

Важливо забезпечити працівників системи МВС необхідними ресурсами та підтримкою для виконання функціональних обов'язків, а також створити умови для їхнього професійного зростання та розвитку.

Мотивація в умовах воєнного стану є важливою умовою забезпечення ефективної діяльності працівників системи МВС та інших службових осіб, які залучені до захисту державних інтересів у такі складні часи. Для забезпечення психологічної мотивації в умовах воєнного стану розглянемо такі практично-мотиваційні фактори:

– підвищення рівня безпеки. Умови воєнного стану можуть бути дуже небезпечними для життя і здоров'я працівників системи МВС та інших службових осіб. Тому важливо забезпечити максимальний рівень «психологічної безпеки» для них та їхніх близьких. Це може зробити таку роботу суб'єктивно менш «страшною» та збільшити мотивацію для виконання своїх обов'язків;

– стимулювання саморозвитку та професійного зростання. Умови воєнного стану можуть бути важкими, але водночас вони можуть забезпечити унікальні можливості для саморозвитку та професійного зростання. Важливо створити систему підтримки та навчання, щоб працівників системи МВС та інших службові особи мали можливість покращувати свої навички та знання, що збільшить їхню мотивацію для виконання своїх обов'язків;

– соціальна підтримка. Умови воєнного стану можуть бути дуже виснажливими та емоційно складними. Важливо створити систему соціальної підтримки, щоб працівники мали можливість обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку від колег та фахівців-психологів;

– визнання та похвала. Важливо забезпечити працівникам відчуття визнання та похвали за їхню роботу. Відзнаки, премії та інші форми визнання можуть бути ефективними засобами стимулювання мотивації;

– керівництво та лідерство. Важливо, щоб керівництво підрозділів було ефективним та давало зрозуміти працівникам, що їхні зусилля та внесок у роботу дійсно оцінюються. Крім того, лідерство може бути дуже важливим в умовах воєнного стану, де військовослужбовці повинні працювати в складних та стресових ситуаціях;

– цінності та місія. Актуально забезпечити працівникам відчуття зв'язку з цінностями та місією своєї служби. Якщо працівники вірять у свою місію та бачать сенс у своїй роботі, це може бути могутнім стимулом для них у складних умовах воєнного стану;

– матеріальна та фінансова підтримка. Важливо забезпечити працівників рівень матеріального забезпечення та фінансової підтримки. Це може включати оплату праці, медичне страхування та інші форми підтримки, що можуть зробити роботу працівників менш стресовою та забезпечити їхню мотивацію для виконання своїх обов'язків.

Значимо, щоб керівництво розуміло важливість фактору мотивації працівників та використовувало різноманітні методи для збереження та збільшення їхньої мотивації, такі як моральна підтримка, пошанування, можливості кар'єрного зростання та навчання, матеріальна підтримка, розвиток бойових навичок, та інші.

Психолог, який займається мотиваційною роботою з працівниками системи МВС, повинен мати високу кваліфікацію та знання з психології особистості, мотивації, соціальної та організаційної психології. Важливо також, щоб психолог мав досвід роботи з військовими, з людьми, які працюють у сфері військової діяльності або сам особистим прикладом може виступити мотиватором.

Психолог може проводити мотиваційну роботу з працівниками на різних етапах служби, починаючи від початку війни та закінчуючи звільненням зі служби. Основна мета мотиваційної роботи полягає в підтримці та збереженні мотивації працівників, а також в створенні умов для їхнього професійного зростання та розвитку.

Психолог може проводити індивідуальні та групові консультації, тренінги та семінари з мотиваційних тем. Він також може працювати з працівниками системи МВС та їхніми сім'ями, надаючи їм психологічну підтримку та поради зі збереження мотивації

в умовах військової діяльності та в повсякденному житті. Психологічна підтримка сімей працівників системи МВС може грати важливу роль у збереженні мотивації працівників. Психолог може надати сім'ї працівника інформацію про можливості підтримки та ресурси, які доступні їм під час військової служби. Також психолог може допомогти розв'язати конфлікти, які виникають у сім'ї працівника внаслідок його відсутності або труднощів, які виникають на службі.

Психолог може також надати підтримку сім'ям працівників в період перед від'їздом в зону бойових дій, а також під час повернення з війни. Вони можуть надавати сім'ям інформацію про можливі ризики та труднощі, з якими вони можуть зіткнутися, і допомогти їм розробити стратегії, які допоможуть їм пережити ці випробування.

Також психолог може надати психологічну підтримку самим працівникам. Це може включати допомогу в управлінні стресом, надання порад щодо управління емоціями, розвиток навичок підвищення самооцінки та самодисципліни.

Крім того, психолог може проводити діагностику мотивації працівників та допомагати їм окреслити особисті та професійні цілі, які можуть стати джерелом мотивації для подальшої служби. Важливо, щоб психолог мав навички роботи з працівниками та військовими відповідно до їхнього професійного досвіду, пережитих травмуючих подій, враховуючи місцевість де проводяться бойові дії.

Мотивація працівників системи МВС є надзвичайно важливою, оскільки вона безпосередньо впливає на ефективність роботи та загальний успіх результатів діяльності. Якщо працівник не має достатньої мотивації для виконання своїх обов'язків, то він може стати менш ефективним та знизити рівень своєї продуктивності.

Крім того, служба є складною та небезпечною роботою, і без достатньої мотивації працівники можуть втратити віру в успіх своїх дій та у своїх можливостях. Це може призвести до погіршення психологічного стану що, в свою чергу, може погіршити фізичну та емоційну стійкість.

Важливо пам'ятати, що мотивація – це індивідуальний особистісний феномен, і що різні працівники можуть бути мотивовані різними чинниками. Тому, кожен працівник повинен мати можливість обирати свої цілі та мотиви, що допоможе їм зберегти свою мотивацію в умовах воєнного стану.

Отже, мотивація в умовах воєнного стану є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу. Важливо забезпечити працівникам необхідну підтримку та ресурси, створити умови для

професійного зростання, звернути увагу на психологічний аспект мотивації та дати можливість кожному працівнику обрати свої цілі та мотиви.

**УДК 159.944**

**Тімченко Олександр Володимирович,**  
головний науковий співробітник  
навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової  
психології науково-дослідного центру  
Національного університету цивільного захисту України,  
доктор психологічних наук, професор  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8733-8076>

### **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ**

Розглядаючи концептуальні основи психологічного супроводу професійної діяльності працівників ДСНС України у повсякденних умовах та в умовах надзвичайної ситуації техногенного, природного, соціального та/або воєнного характеру [1], нами була запропонована багаторівнева система, яка складається з п'яти структурно-функціональних блоків: (1) комплекс заходів щодо обліку умов та особливостей професійної діяльності рятувальників; (2) комплексна оцінка та моніторинг психофізіологічного стану працівника ДСНС; (3) комплекс заходів з психологічного забезпечення професійної діяльності працівників ДСНС; (4) інформаційно-аналітичне забезпечення моніторингу професійного навантаження та стану психологічного здоров'я працівників ДСНС; (5) комплекс заходів щодо розвитку психореабілітаційної бази та спеціалізованої медико-психологічної допомоги працівникам ДСНС.

На наше глибоке переконання, в основу організації роботи з психологічного супроводу професійної діяльності працівників ДСНС має бути покладено саме поняття про психологічну реабілітацію як про інтегративний процес, основними, базовими завданнями якого є розвиток та зміцнення у рятувальника вміння справлятися з фізичними та, особливо, психічними навантаженнями та стрес-факторами професійної діяльності, розвиток психологічної стійкості особистості, активних копінг (стрес-долаючих) стратегій та установок особистості на відновлення, збереження та підтримання власного психологічного здоров'я, професійної працездатності та професійного довголіття.

Саме тому, п'ятий структурно-функціональний блок психологічного супроводу професійної діяльності працівників ДСНС повинен передбачати:

- ✓ обґрунтування концепції розвитку психологічної реабілітації працівників ДСНС;
- ✓ обґрунтування структури психореабілітаційної бази та спеціалізованої медико-психологічної допомоги працівникам ДСНС;
- ✓ обґрунтування змісту етапів реалізації концепції психологічної реабілітації працівників ДСНС;
- ✓ оцінку соціально-економічної ефективності реалізації концепції психологічної реабілітації працівників ДСНС;
- ✓ розвиток мобільних психореабілітаційних формувань ДСНС.

Нагадаємо, що з метою комплексного вирішення питання реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України, ветеранів, учасників бойових дій, учасників АТО/ООС та людей з інвалідністю 8 квітня 2015 р. депутати Верховної Ради ухвалили рішення про створення Координаційної ради з питань реабілітації учасників АТО. До складу Координаційної ради увійшли члени Комітету Верховної Ради з питань охорони здоров'я, представники всіх зацікавлених міністерств та відомств, а також громадськості. Ініційована першим заступником голови комітету з питань охорони здоров'я Іриною Сисоєнко Координаційна рада була покликана розробляти закони, які будуть регулювати, зокрема, питання психологічної реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України.

Водночас, за останні 8 років в Україні з'явилося чимало місцевих громадських ініціатив, які займалися і займаються соціальною та психологічною реабілітацією учасників бойових дій. Проте єдиної концепції реабілітації та адаптації професійних контингентів сектору безпеки та оборони України після їх повернення з війни (зони військового конфлікту), в державі досі не існує (хоча, будемо відвертими, такі спроби робляться) [1].

Цікавим нам вбачається досвід громадської організації «Studena» [2], яка втілює у життя адаптаційні програми для українських військових. В рамках реалізації цих програм було презентовано проект психологічної реабілітації та соціальної адаптації до мирного життя військовослужбовців після АТО «Без броні» [3], що мав на меті створення єдиної бази даних наявних по всій Україні ініціатив з надання юридичної, психологічної, соціальної та медичної допомоги бійцям АТО.

Станом на сьогодні платформа <http://bezbroni.net> об'єднує понад 500 громадських та державних ініціатив з усієї України на одному порталі, більшість з яких знаходяться в Києві, Харкові та Львові. Портал виконаний у вигляді інтерактивної мапи, на якій кожен з легкістю зможе знайти необхідну допомогу: від психологічної реабілітації до вирішення питань з працевлаштуванням. Ініціативи сортовані за областями, містами, а також типами допомоги. Це дозволяє легко знайти та отримати необхідну допомогу всім тим, хто цього потребує. До того ж, для організацій, які потрапляють в базу, платформа розробила суворі критерії відбору. Команда організаторів у подальшому планує всеукраїнське охоплення реалізації проекту.

Показовою, якщо не сказати кричущою, видається внутрішня статистика проекту: так, всього 14% опитуваних зверталися до психолога, з них 65% робили це примусово, і лише 35% – добровільно. 41% усіх опитаних ніколи ні за що не піде до психолога. Але чинником, здатним похитнути цю думку, є рекомендація побратимів (це відзначили 23% респондентів). У зв'язку із цим, координаторка проекту «Без броні» Анастасія Мельниченко відзначала, що найбільшим попитом на ресурсах проекту користуються так звані «камін-аути», куди бійців запрошують розповідати про свій досвід – на них найбільше переходів, переглядів і поширень.

Цікавим видається і досвід проведення соціально-психологічної реабілітації українських бійців громадською організацією «Творча Криївка», що влаштовує табори для реабілітації на Прикарпатті. Робота тут ведеться з ветеранами бойових дій, з тими, хто очікує на протезування, виписався з госпітально після поранення та контузій, звільненими з полону, а також з бійцями після виснажливих ротаций.

Разом з цим, навіть найпрофесійніша психологічна допомога, вочевидь, не надасть бажаного терапевтичного ефекту, якщо після неї рятувальник зі статусом учасника бойових дій щоразу повертатиметься до економічних та соціально-побутових реалій мирного життя – падіння його рівня, соціальної невлаштованості, тотальної недовіри до органів влади тощо. Саме тому, абсолютна більшість рятувальників зі статусом учасника бойових дій, хто звертатиметься по допомогу, потребуватимуть консультацій не тільки в психологічній, а й в юридичній площині. Звідси випливає ще одне завдання для кадрових органів та працівників служби психологічного забезпечення ДСНС: вони мають і повинні уміти

працювати з центрами зайнятості та надавати кваліфіковану юридичну підтримку.

Де-юре в нашій державі система соціального захисту учасників бойових дій заснована на певних пільгах, кількість яких є не підйомним навантаженням для держбюджету, а тому де-факто їх частина існує лише на папері. Нажаль, ті пільги, які все ж надаються, часто виявляються послугами або благами неналежної якості. Як наслідок – зростання напруги у суспільстві та суттєве збідніння людського капіталу країни, позаяк ветерани війни з росією переважно є представниками працездатного чоловічого населення, які за інших обставин сприяли б економічному розвитку держави та могли б повноцінно утримувати себе та свої родини. Такий стан справ вимагатиме невідкладного реформування алгоритму надання соціальних гарантій ветеранам російсько-української війни.

Ми переконані, що необхідною умовою адаптації ветеранів до мирного життя вбачається створення державою можливостей ставати незалежними від «пільгових милиць» та самостійно забезпечувати собі та своїй сім'ї належний рівень життя. Зрештою, саме гідна трудова діяльність, в переважній більшості випадків, гарантуватиме успіх процесу соціальної інтеграції. Тому на сьогодні розробка методів професійної адаптації учасників бойових дій стає також надзвичайно важливою.

Крім того, нове покоління ветеранів бойових дій слід розглядати як величезний потенціал, який потрібно вчасно направити в правильне русло, надавши їм можливості кар'єрного розвитку. В цьому контексті актуальними вбачаються спеціальні програми, що включатимуть освітні курси, тренінги та консультації, які б дозволили започаткувати власну справу, повернутися на попереднє місце роботи або знайти нове, піти на державну службу чи продовжити професійну діяльність в системі ДСНС. Першим прикладом такої діяльності можна назвати школу державного службовця для ветеранів бойових дій «За ветеранів до влади» у м. Києві. Учасники програми до повномасштабної війни з росією чотири місяці навчалися принципів роботи держслужбовця, а потім стажувалися за обраним видом діяльності в департаментах КМДА. У підсумку чимало ветеранів сьогодні посідають вакантні місця у департаментах КМДА.

З кожним днем російської агресії проти України кількість ветеранів зростатиме, а отже питання реабілітації професійних контингентів сектору безпеки та оборони в нашій державі дедалі набуватиме актуальності.

Окремою проблемою вже дуже скоро виявиться нестача професійно підготовлених кадрів (особливо, – психореабілітологів) та той факт, що й самим професійним контингентам сектору безпеки та оборони України після повернення з війни в принципі буде складно звернутися до психолога. Адже і до нині в суспільстві побутують міфи, пов'язані із психологічною допомогою. Насамперед, це пов'язане зі страхом бути осудженим в суспільстві, так, ніби в цьому є якийсь сором. Отже, суттєвою, у недалекому майбутньому, буде робота з руйнації усталеного у свідомості багатьох учасників бойових дій стереотипу про те, що «сильним допомога не потрібна», тим паче, психологічна.

Проблема тут криється у вкрай низькому ступені довіри професійних контингентів сектору безпеки та оборони України саме до «кабінетних» психологів, які навряд чи до кінця розуміють реалії бойових дій, проведення спецоперацій щодо знешкодження терористичних угруповань та звільнення заручників, організацію аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації тощо. Досвідчених екстремальних та кризових психологів, медичних психологів та психореабілітологів в країні поки замало, тому, без вирішення питання збільшення кількості підготовки вищезазначених фахівців, психологічна допомога різної якості учасникам бойових дій, як сьогодні, так і в майбутньому, буде надаватися лише в місцевих ветеранських об'єднаннях та громадських організаціях. А держава може залишитися осторонь у вирішенні цієї вкрай важливої проблеми.

### **Список використаних джерел**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології [Текст] : монографія. Том II / За заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тимченка. Х, 2022. С. 10-33.

УДК 159.953.5:37.018.43:378.147«364»

**Мотиль Іван Іванович,**

директор навчально-наукового інституту заочного  
та дистанційного навчання  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук;

**Сербіна Наталія Олександрівна,**

заступник директора навчально-наукового інституту  
заочного та дистанційного навчання  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, доцент

ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-1045-8440>;

**Шруб Інна Володимирівна,**

заступник директора навчально-наукового інституту  
заочного та дистанційного навчання  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук, доцент

ORCID:<https://orcid.org/0000-0002-9341-6608>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

З початком повномасштабного вторгнення рф на територію України, особовий склад навчально-наукового інституту заочного та дистанційного навчання Національної академії внутрішніх справ згуртувався і переформатував свою роботу. Не зважаючи на усі складнощі, обумовлені введенням воєнного стану на всій території України, а також активними бойовими діями в багатьох регіонах нашої держави, освітній процес в Національній академії внутрішніх справ не зупинився, хоча відбулися зміни у його організації та значна увага стала приділятися психологічному супроводу здобувачів вищої освіти:

1. *Формування та підтримання стійкої мотивації до навчання здобувачів вищої освіти.*

Повномасштабне вторгнення рф на територію України, постійні обстріли та руйнування, що обумовили високе психологічне напруження та загострили відчуття невпевненості у майбутньому, цілком прогнозовано призвели до суттєвого зниження мотивації здобувачів вищої освіти до навчання[5]. Значна частка потенційних абітурієнтів не розуміла, як можна навчатись у таких умовах і навіть взагалі потрібно продовжувати навчання. Саме тому у 2022-2023 навчальному році з ініціативи Національної академії внутрішніх

справ(далі – НАВС) та за підтримки МВС України, набір деяких категорій студентів на заочну форму навчання для здобуття ступеня вищої освіти магістра, які проходять службу в правоохоронних органах, здійснювався за спрощеною процедурою без складання мультипредметного комплексного тесту. Застосування такого підходу дало можливість для майже однієї тисячі здобувачів вищої освіти, які наразі захищають Україну від російської агресії, продовжити навчання за такими актуальними спеціальностями як «Право», «Публічне управління та адміністрування», «Психологія», «Правоохоронна діяльність».

Застосування дистанційних освітніх технологій дозволяє створити загальний освітній простір, що відкриває здобувачу вищої освіти заочної форми навчання можливість побудови індивідуальної траєкторії навчання відповідно до його індивідуальних потреб та вимог замовника, що сприяє підвищенню рівня мотивації здобувача вищої освіти і якість підготовки фахівця [4].

**У зв'язку із повномасштабним вторгненням рф на територію України з 01 лютого 2022 року до особливого розпорядження організація освітнього процесу у навчально-науковому інституті заочного та дистанційного навчання НАВС проводилася із використанням технологій дистанційного навчання (відео конференції Zoom).** Заняття проводилися згідно із раніше затвердженим розкладом та **тривали по 40 хв., навчально-екзаменаційні сесії відбувалися у режимі відеоконференції у дистанційному форматі.** Для забезпечення відеоконференції кожному здобувачу вищої освіти потрібно було мати доступ до смартфона або ноутбука з відеокамерою та програмне забезпечення (клієнт) ZOOM Cloud Meetings.

НАВС – це заклад вищої освіти, що за державним замовленням здійснює підготовку фахівців для служб та підрозділів силового блоку, зокрема Національної поліції України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, Державної служби з надзвичайних ситуацій, Збройних сил України, Служби безпеки України, Об'єднаної штурмової бригади *Національної поліції України «Лють»*. Враховуючи специфіку їх служби, що полягає у необхідності поєднання виконання функціональних обов'язків в зоні бойових дій та на деокупованих територіях, Вченою радою НАВС було прийнято рішення про здійснення освітнього процесу для здобувачів вищої освіти заочної форми за змішаною формою (очно-дистанційною). Такий підхід надав можливість усім категоріям здобувачів вищої освіти, у тому числі й тим, хто займається волонтерською діяльністю,

служить у Силах Територіальної оборони ЗСУ, опановувати навчальну програму і залишатись при цьому у місцях несення служби. Успішна реалізація цього підходу забезпечується впровадженням різних комп'ютерних програм і платформ, розширенням можливостей здобувачів вищої освіти для самоосвіти, високим рівнем їх дисциплінованості та самоорганізації, гнучким графіком освітнього процесу.

З метою підвищення рівня вмотивованості здобувачів вищої освіти, їх спонукання до покращення свого професійного рівня, в академії все активніше використовуються різноманітні форми та методи заохочення. Так, наприклад, на виконання Постанови Кабінету Міністрів України №1224 від 28.10.2022 [2] постійно проводиться моніторинг інформації щодо тих осіб з числа студентів контрактної форми навчання, які можуть претендувати на продовження навчання за державним замовленням. Також, за бажанням здобувачів вищої освіти, забезпечується можливість зміни ними форми навчання, зокрема, перевестись з денної на заочну форму навчання, або ж навпаки.

## *2. Дистанційна емоційна підтримка здобувачів вищої освіти.*

Війна – це стресова ситуація як для здобувачів вищої освіти, так і для працівників вишу, які забезпечують освітній процес. НАВС активно підтримує пріоритетний проект Міністерства освіти і науки України в сфері психологічної допомоги та психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу [3].

Науково-педагогічні працівники академії зорієнтовані на максимальне підвищення активності здобувачів вищої освіти, яка під час війни помітно знизилась, що в більшій мірі обумовлено їх психологічним станом та загальним зниженням фізичної активності. Основна увага зосереджується на підтриманні постійного зв'язку зі здобувачами вищої освіти, які виконують обов'язок по захисту Батьківщини, а також надання додаткових консультацій і роз'яснень з нагальних питань освітнього процесу. З цією метою науково-педагогічні працівники більше часу приділяють особистому спілкуванню зі здобувачами вищої освіти, проведенню індивідуальних консультацій та групових бесід.

Під час освітнього процесу науково-педагогічні працівники, у разі потреби, застосовують техніки першої психологічної допомоги і психоемоційної підтримки, для приведення студентів заочної форми навчання до ресурсного стану. Важливу роль відіграє застосування різноманітних методів переключення уваги, особливо в періоди повітряних тривог та масованих ракетно-бомбових ударів.

З метою підвищення професійної мотивації здобувачів вищої освіти, а також їх національно-патріотичного виховання, організовуються зустрічі зі здобувачами вищої освіти, які безпосередньо приймають участь у бойових діях і відзначені державними нагородами. Однією з таких зустрічей стала зустріч із здобувачем вищої освіти заочної форми навчання *нацгвардійцем* Дмитром Фінашиним, який на полі бою втратив руку.

### *3. Створення безпечного освітнього простору.*

Цеважливий напрям забезпечення психологічної, екологічної, інформаційної та цивільної безпеки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану, що дозволяє гарантувати безпечність їх перебування в академії та більш ефективно змінювати формати навчання залежно від безпекової ситуації.

Учасники освітнього процесу знайомлені з алгоритмом дій під час включення сигналу «Повітряна тривога» або інших відповідних сигналів оповіщення. Забезпечується безумовне переривання освітнього процесу та переміщення в комфортне та надійне укриття цивільного захисту, що обладнане в академії, чим гарантуються безпечні умови навчання та праці для усіх учасників освітнього процесу під час сигналу «Повітряна тривога» та загрози бомбардувань.

### *4. Залученість здобувачів вищої освіти до вдосконалення освітнього процесу в умовах воєнного стану.*

На веб-сторінці навчально-наукового інституту заочного та дистанційного навчання розміщено Google-форму «Анкетування студентоцентрованого освітнього простору». Дана анкета містить десять запитань та дозволяє провести зворотній зв'язок із здобувачами вищої освіти заочної форми навчання шляхом оцінки ними якості наданих їм освітніх послуг, практичної значимості для подальшої професійної діяльності, формування професійно-важливих компетентностей, а також висловлення пропозицій та зауважень щодо організації та проведення навчальних занять, навчально-екзаменаційних сесій, викладання навчальних дисциплін освітньої програми. Це сприяє провадити освітню діяльність на високому рівні та забезпечувати здобуття особами вищої освіти відповідного ступеня за обраними ними спеціальностями.

Отже, на цій війні у кожного – свій фронт, а для академії таким фронтом є підготовка висококваліфікованих кадрів, в тому числі для численних підрозділів, що безпосередньо боронять нашу країну. Без розумної, освіченої, свідомої молоді перемога у цій війні буде неможливою, так само, як і відбудова нашої країни у післявоєнний період.

### Список використаних джерел

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII.  
URL :<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Про затвердження Порядку переведення на навчання за державним замовленням окремих категорій здобувачів фахової передвищої, вищої освіти, які зараховані до закладів фахової передвищої, вищої освіти до 2021 року включно на місця, що фінансуються за кошти фізичних та/або юридичних осіб : Постанова Кабінету Міністрів України від 28.10.2022 №1224. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1224-2022-%D0%BF#Text>
3. Стратегія забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти на всіх рівнях : пріоритетний проєкт Міністерства освіти і науки України в сфері психологічної допомоги та психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу. 2023. URL: <https://drive.google.com/file/d/1u2uEfWouvjjpEJ7GkI-ZtDyTd0U4yv5x/view>
4. Гуревич Р., Кобися В., Коношевський Л., Коношевський О., Опушко Н., Драчук М. Електронна (дистанційна) освіта і заочне навчання: точки дотику, проблеми, перспективи. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 2023. pp. 14–30. URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2022-66-14-30>
5. Шевчук І. Б., Шевчук А. В. Освітня аналітика крізь призму війни: виклики та можливості для вищої школи України. *Економіка та суспільство*. 2022. Вип. 39. DOI : <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2022-39-80>

УДК 159.943.7:378.6:351.74

**Чайка Павло Тарасович,**

звідувач відділення психологічного

забезпечення відділу кадрового забезпечення

Львівського державного університету внутрішніх справ

### **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ У КУРСАНТІВ (СЛУХАЧІВ) ТА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Професійна діяльність працівників поліції передбачає наявність підвищених факторів ризику, які впливають на особистість поліцейського. Це і дефіцит часу для прийняття рішень, високий

рівень відповідальності за виконання професійних завдань, перебування в екстремальних ситуаціях, постійне спілкування з особами, схильними до протиправної поведінки, злочинцями, особами постраждалими внаслідок воєнних дій тощо. Цей перелік не є остаточно вичерпним, оскільки в діяльності поліцейських постійно виникають різноманітні непередбачувані ситуації.

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну цей негативний психоемоційний вплив значно зріс. Згідно з Указом Президента України № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, на підставі пропозиції Ради національної безпеки і оборони України, відповідно до пункту 20 частини першої статті 106 Конституції України, Закону України «Про правовий режим воєнного стану» поліція разом з іншими органами виконавчої влади України залучаються до здійснення заходів та мають повноваження, необхідні для забезпечення захисту безпеки населення, інтересів держави та оборони України. При цьому психоемоційне навантаження від повсякденного виконання службових обов'язків доповнилось також страхом та переживанням за сім'ю, рідних та близьких, за перебіг подій в зоні активних бойових дій, за долю держави. Також слід врахувати що кожна людина, і працівник поліції у даному випадку не є виключенням, останнім часом перебуває під постійним впливом інформаційного навантаження. Численні телеграм канали, сайти новин, телевізійні канали та інші засоби масової інформації постійно тримають особу під інформаційним тиском, Інформацій простір переповнений кадрами руйнувань, вбивств, людських страждань. Все це не проходить безслідно для людської психіки та чинить на неї постійний тиск, впливає на поліцейських, на їх особисте життя, характер, поведінку. Перебування під таким постійним негативним тиском може призвести до виникнення різноманітних соматичних захворювань, порушень серцево-судинної системи, розладів психіки тощо.

Тому важливо всіляко сприяти формуванню у працівників поліції та курсантів (слухачів) ЗВО МВС України знань і навичок надання психологічної самопомоги, які допоможуть зменшити вплив стресогенних факторів, забезпечити ефективне функціонування поліцейських в екстремальних ситуаціях, зберегти їхнє психічне і фізичне здоров'я. Формування таких знань та навичок допоможе навчити поліцейських надавати при потребі допомогу як самим собі, так і надавати таку допомогу іншим потребуючим.

Розглянемо кілька практичних способів, вправ та техквів, які можуть допомогти зняти психоемоційну напругу, зменшити негативний вплив стресогенних факторів. В даному випадку розглянемо їх як інструкції для виконання, які при потребі можна використовувати та спробувати їх на собі.

**Повторення коротких, простих тверджень дозволяє впоратись з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось декілька прикладів:**

- «Зараз я відчуваю себе краще».
- «Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися».
- «Я можу керувати своїми внутрішніми відчуттями».
- «Я справлюсь з напругою у будь-який момент, коли побажаю».

Можна придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів на день вголос або записувати.

**Техніка сповільнення.** Також важливо вміти сповільнюватися. Під час чергової негативної події, від стресу ми автоматично прискорюємося, намагаємося швидко якимось зрозуміти, вкласти в логіку, почати швидко діяти. Проте саме зниження темпу дозволяє краще впоратися з думками, зрозуміти свої почуття та дозволити приймати правильні та раціональні рішення.

**Дихання по квадрату.** Потрібно зробити декілька усвідомлених вдихів та видихів, спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовні. Контрольоване дихання: видих довший, ніж вдих. Дихання по квадрату, але починаємо з видиху. Перед собою уявляємо чи малюємо квадрат і починаємо проводити його очима від одного кутка од іншого. Так, по колу. Принцип – уникнути інстинктивного дихання, а робити максимально глибокий вдих. Зосередьте свою увагу на диханні, на рахунок 1-2-3-4 зробіть повільний глибокий вдих через ніс (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка залишається нерухомою), на наступні чотири рахунки затримайте дихання, потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Повторюйте такий цикл протягом 3-5 хвилин, при цьому намагайтесь увити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбуваєтесь стресової напруги.

**Вивільнення дихання** – один зі способів, який допоможе зменшити вплив негативних думок і проблемних питань та одночасно розслабитись.

Забудьте про всі неприємності, просто дозвольте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає біди в тому,

щоб дати собі передих. Протягом трьох хвилин дихайте поволі, спокійно і глибоко. Якщо хочете, порахуйте до п'яти, поки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли ви насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності і неспокій немов випаровуються.

**Вода.** П'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина. Чим менші ковтки, тим краще. Зосередьте свою увагу на тілесних відчуттях, які виникають при цьому. Уявіть собі, що разом з водою вас наповнює спокій, приємність, свіжість, задоволення.

**Релаксаційні вправи.** Як приклад у даному випадку можна використати принцип розслаблення через напругу. Це схоже на полегшений та швидший варіант релаксації Джейкобсона. Мета – знизити тремор чи ефект «ватних ніг». Потрібно напружити і різко відпустити основні групи м'язів (руки, ноги, плечі, живіт), але бажано у першу чергу ті м'язи, де максимально відчувається затиснення і дискомфорт.

**Техніка заземлення 5-4-3-2-1.** Це терапевтична техніка, яка полягає у тому, щоб у момент сильного стресу та тривожності повернути себе в реальність. Для її виконання необхідно знайти та усвідомити:

- П'ЯТЬ речей, які ви бачите навколо себе. Це можуть бути стіл, книга, лампа тощо.
- ЧОТИРИ речі, до яких ви можете доторкнутися. Це можуть бути обличчя, книжка, одяг, якась поверхня біля вас.
- ТРИ речі, які ви чуєте. Це можуть бути машини, музика, розмова.
- ДВІ речі, які ви відчуваєте на запах. Це можуть бути аромат випічки, запах деревини, парфумів.
- ОДНУ річ, яку ви можете спробувати на смак. Це можуть бути жувальна гумка, вода (при їх відсутності можна просто облизати власні губи).

Особливо ефективною ця техніка є у випадку проявів у людини ознак панічної атаки.

#### **Обійми метелика.**

Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва на праве. Почніть повільні, але відчутні поплескування долонями, начебто ваші руки це крила метелика. Оберіть той темп та силу поплескування, які саме для вас є на даний момент зручними та бажаними. Зосередьтеся на вашому диханні, емоціях та асоціаціях. Зосередьтеся на тілесних відчуттях.

## Ресурси.

Дуже важливо знаходити канали відновлення ресурсу. Можна використати такі основні декілька каналів, з яких можна брати ресурс для відновлення, щоб допомогти собі ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася:

- Віра, переконання, цінності (дехто може знайти підтримку у вірі та релігії, патріотизмі, чіткому розумінні своєї ролі у суспільстві).
- Емоції (у декого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого з іншими, читання або написання книг, невербальне вираження емоцій через художню діяльність).
- Соціальність (прагнення долучитися до якоїсь спільноти, відчуття себе частиною групи).
- Уява (мрії та спогади про щасливі моменти з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій).
- Фізична активність – заняття спортом або ж вишивання, майстрування, робота в саду тощо.

Використовуйте ті доступні вам способи зняття стресу, які були ефективними для вас раніше: молитва, творчість, написання щоденника, приємні спогади, мрії. Часом звичних для людини стратегій пошуку ресурсу недостатньо. Наприклад, коли ви знаходитеся в крайній напрузі. Тут потрібно звертатись до інших шляхів відновлення, невластивих для людини раніше. Наприклад, якщо раніше спілкування з людьми вам допомагало, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

Коли ми проживаємо травматичні події, нам потрібен хтось, хто буде нас підтримувати, і хтось, хто зможе нас стабілізувати і давати чіткі вказівки, коли це буде необхідно. Не завжди саме у потрібний момент поруч можуть бути такі люди. Тому іноді цим «хтось» ми можемо бути самі для себе.

Перше: варто чітко і впевнено сказати собі, а ще краще, написати і прикріпити для себе на видному місці коротку інструкцію, яка допоможе зосередитися та зібратися з думками. Наприклад: «Я роблю і буду робити все, що в моїх силах для допомоги ЗСУ. І для того, щоб мати на це сили, я маю переводити подих, дихати і відпочивати для того, щоб не «вигоріти», не зламатись. Щоб вистояти і перемогти».

Друге: можна написати список того, що допомагає нам відновлюватись та поповнювати свій ресурс і тримати його в полі

зору, щоб мати нагадування, коли це буде необхідно. Наприклад, фізичні вправи, контрастний душ, релаксація, прослуховування музики, смачна їжа, або приготування їжі, час та розмова з друзями, обійми рідних, хобі і так далі.

Коли ми перебуваємо в хронічному стресі, нам часто потрібні прописані нагадування з переліком найважливішого. Які справи нам сьогодні потрібно вирішувати. До кого маємо подзвонити. Що нам потрібно купити чи приготувати. Що нас відновлює, коли нам погано.

Також для відновлення емоційного балансу важливо при можливості контактувати із природою та тваринами. Це може бути як споглядання живої природи безпосередньо, так і догляд за кімнатними рослинами, так і за домашніми улюбленцями.

Зазначені рекомендації не є вичерпними і є швидше орієнтовними та дають змогу поліцейським ознайомитися з можливими варіантами психологічної самопомоги. В даний час в інформаційному просторі кожен має змогу знайти та обрати для себе ті варіанти психологічної самопомоги, які є найбільш оптимальними та зручними для конкретної особи, які допоможуть зменшити негативний вплив стресогенних факторів та допоможуть людині ефективно провадити свою життєдіяльність.

### **Список використаних джерел**

1. Указ Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
2. Акаша С, Гаріссон С. Посібник для доброго самопочуття / – Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця, Довідковий центр психосоціальної підтримки, 2022.
3. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / – Львів: Свічадо, 2014.
4. Перша психологічна допомога. Керівництво для працівників на місцях, ВООЗ, 2014.

*Щурко Юлія Андріївна,*  
офіцер відділення психологічного забезпечення  
Центрального територіального управління  
Національної гвардії України

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ДОМІНУЮЧИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА КОНФЛІКТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Сьогодні українське суспільство увійшло у нову фазу трансформації, що пов'язана не лише з політико-економічними та соціальними змінами в країні, а головним чином, із воєнним протистоянням на сході держави. Виявилось, що нетривала військова операція перетворилася у неприховану військову агресію з порушенням цілісності країни, значними втратами людей у зоні проведення бойових зіткнень, вимушеним переселенням людей із зони бойових дій, втратою домівок і близьких. Тож воєнний конфлікт триває, а час та спосіб його розв'язання важко передбачити, внаслідок чого відбувається посилення тривожних настроїв в суспільстві, страху, розчарування, дезадаптації. Звісно, такий стан справ призводить до значного психосоціального навантаження, зумовлює певну психічну напругу не лише поодиноких осіб, а всієї української громади, а також, у першу чергу, військовослужбовців – тих, хто так чи інакше є безпосередніми учасниками.

Загалом до численних стрес-факторів війни дуже складно пристосуватися, оскільки будь-які воєнні події класифікують як вкрай екстремальні. Такі події характеризує тривала, постійна дія негативних факторів, які несуть реальну загрозу життя і здоров'я людини. Швидкість і якість пристосування людини до умов війни залежить від здатності людини та бійців успішно опанувати стрес-фактори певної тривалості й інтенсивності, тобто копінгів. Копінги представляють собою своєрідний буферний ефект, знижуючи негативні наслідки несприятливих подій. Якщо сила несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості людини, як це, зокрема, відбувається в бойових зіткнень, то травмування психіки особистості військовослужбовців неминуче. Саме копінгі як свідомі стратегії реагування на стресові ситуації можуть допомогти майбутньому бійцю швидше адаптуватися до умов бойових дій, сприятимуть розвитку стресостійкості та готовності до взаємодії зі стресовим середовищем.

У психології копінг (від англ. Coping — справлятися) — те, що робить людина, щоб впоратися (англ. to cope with) зі стресом. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які

використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, від індивідуальних особливостей кожної окремої людини, а також від обставин [1].

Роботи, присвячені вивченню способів такого подолання або копінгів, з'являються в зарубіжній психології у другій половині ХХ століття.

Засновниками поняття “копінг” є психологи Р. Лазарус та С. Фолькман, які визначали копінг-стратегії “стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем”. Р. Лазарус у своїй книзі “Психологічний стрес і процес його подолання”(“Psychological Stress and Coping Process” ) звернувся до копінгу для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу [2,3].

У роботах німецьких авторів використовується термін "bewältigung" (подолання). Coping – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями [4]. У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття “копінг” як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену.

Існує думка, що конфлікти – це негативні соціально-психологічні явища, котрі негативно впливають як на конфліктуючих, так і на колектив в цілому. Насправді ж вплив конфлікту на опонентів та колектив не є таким однозначним. Майже кожен конфлікт несе в собі як конструктивні, так і деструктивні функції. Слід зазначити, що в результаті деструктивного конфлікту значно погіршуються взаємовідносини та психологічний настрій опонентів. А це несе свій негативний відбиток на якість службової діяльності військовослужбовців (особливо у підлеглих, рідше у начальників).

Причини виникнення конфліктів між військовослужбовцями можна розділити на чотири групи:

1. соціально-психологічного характеру (наявність у підрозділі соціально-незрілих осіб; відсутність свідомої дисципліни у окремих військовослужбовців; занепад престижу військової служби психологічна несумісність членів колективу тощо);

2. організаційного характеру (недоліки в організації життєдіяльності підрозділу; низький рівень бойової та гуманітарної

підготовки; недостатня підготовленість, малодосвідченість окремих керівників військових підрозділів, відсутність навичок керування тощо);

3. морально-етичного характеру (недостатня моральна вихованість окремих військовослужбовців, яка проявляється у грубості та несправедливості, неповазі до загальнолюдських цінностей, порушень правил спілкування; приниження власної гідності військовослужбовців; наявність негативних традицій, хибне розуміння товариства, пияцтво тощо);

4. етнічно-регіонального характеру (особливості культурного виховання, конфесійні розбіжності, особливості історичного розвитку регіонів тощо).

Таким чином, найбільш характерні ознаки конфліктних ситуацій у військових колективах:

- висловлювання невдоволення на адресу товаришів по службі;
- факти ухилення від виконання вказівок, розпоряджень безпосередніх начальників;
- різка зміна ставлення відношення до служби і товаришів по службі;
- негативні судження про оточення, життя і діяльність посадових осіб;
- відлюдкуватість, пригніченість окремих осіб;
- факти приниження гідності особистості за офіційних та неофіційних обставин тощо[5].

А військовослужбовці, які несуть службу в зоні проведення бойових дій, стикаються не лише з внутрішньо особистісними конфліктами, але, що ще важливіше, з міжособистісними конфліктами та відкритим бойовим конфліктом, загрозою для власного життя. Тому перед психологічною наукою з особливою гостротою стоїть завдання пошуку шляхів подолання особистістю конфліктних ситуацій та добору продуктивних копінгів.

Отже, наслідки конфліктних ситуацій можуть бути різноманітними – це і повна ліквідація конфронтації та примирення сторін на обраній основі; зникнення конфронтації, коли одна із сторін виходить переможцем, а інша визнає свою поразку; винесення однієї з конфліктуючих сторін за межі організації (звільнення, переведення на іншу роботу); компроміс обох сторін та послаблення конфлікту; усунення протистояння (обидві сторони отримують «негативне» задоволення; «трансформація» конфлікту в інший; затухання конфлікту, коли не вживаються заходи для його ліквідації; ліквідація

конфлікту механічним шляхом (звільнення одного з учасників, розформування колективу тощо).

Опанування, на думку Н. Хаан, не ототожнюється з досягненням чи недосягненням соціально бажаного рівня, успіхом чи невдачею, а лише описує, яким чином людина досягла триумфу чи зазнала поразки [6].

Опанування, з точки зору Лазаруса і Фолкман, когнітивні та поведінкові зусилля людини, що постійно змінюються і направлені на те, щоб здолати певні зовнішні і внутрішні вимоги, які оцінюються як складні (особистісні ресурси людини). У даному підході виділяють два види стратегій опанування: проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення ситуації) і емоційно-орієнтовані (спрямовані на збереження самоконтролю).

Послідовник даної теорії Ч. Карвер додав також ще стратегії дисфункціонального характеру. До проблемно-орієнтованих стратегій за Лазарусом і Фолкман (конфронтуюче опанування, заплановане вирішення проблеми) при опануванні особистістю конфліктної ситуації може бути віднесена стратегія суперництва (за Томасом і Кілменом) чи боротьби (за Грішиною).

### **Список використаних джерел**

1. Копінг [Електронний ресурс] / Режим доступу: URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Копінг>
2. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. // Эмоциональный стресс. – 1970. – С. 127 – 208.
3. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping / R. Lazarus, S. Folkman – N.Y., 1984. – P. 167 – 169.
4. Нартова-Бочавер С. К. “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – №5. – С. 20 – 30.
5. Анашкин О. Конфлікти у військових колективах / О. Анашкин, О. Лебедев. // - Орієнтир, 2004. – № 5.
6. Либина А. В. Совладающий интеллект / А. В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 398 с.

*Юрченко-Шеховцова Тетяна Іванівна*,  
науковий співробітник наукової лабораторії  
з проблем психологічного забезпечення та  
психофізіологічних досліджень Національної  
академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6541-3410>;

*Хлуд Дар'я Євгенівна*,  
курсантка 102 навчальної групи  
навчально-наукового інституту № 3  
Національної академії внутрішніх справ  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4796-8997>

### **ТИПОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСАНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ, ЯКІ ПОЧАЛИ НАВЧАННЯ В ЗВО МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

В рамках підготовки наукової роботи курсанткою було проведено дослідження особистісних та типологічних особливостей курсантів першого курсу Національної академії внутрішніх справ, які розпочали навчання під час війни.

Діагностичний інструментарій склали психометричні методики. Використання психометричних методик зацікавлює курсантів та потребує мало часу для проведення [1].

Використано методики: «Психометрія» С. Деллінгер (адаптація Алексєєва А., Громової Л.); «Конструктивний малюнок людини із геометричних фігур» Е. Махоні [2 с. 9, 16].

Відповідно до отриманих результатів дослідження встановлено, що типологічні особливості курсантів найчастіше описуються типом «тривожно-сумнівний» та «відповідальний виконавець», найрідше – типами «винахідник, конструктор, художник» та «керівник».

Серед курсантів не виявлено індивідуально-типологічних особливостей, що описуються психологічними типами «емотивний» та «емоційно нечутливий».

У таблиці 1 описано представленість психометричних фігур за психологічними типами.

За психологічним типом «керівник» один респондент і одна респондентка представлені геометричною фігурою «коло». «Коло» – найкращі комунікатори серед п'яти форм, перш за все тому, що вони найкращі слухачі. Проте вони не відрізняються рішучістю. Якщо їм доводиться керувати, то вони віддають перевагу демократичному

стилю керівництва й прагнуть обговорити практично будь-яке рішення та заручитися підтримкою колективу.

**Таблиця 1.** Розподіл виборів курсантів та курсанток геометричних фігур за психологічними типами

Геометричні фігури	Психологічні типи																Загалом
	Керівник		Відповідальний виконавець		Тривожно-сумнівний		Вчений		Інтуїтивний		Вихадник, конструктор,		Емотивний		Емоційно нечутливий		
	чол	жін	чол	жін	чол	жін	чол	жін	чол	жін	чол	жін	чол	жін	чол	жін	
Квадрат	-	-	4	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
Коло	1	1	-	1	2	3	1	1	1	1	-	1	-	-	-	-	13
Прямокутник	-	-	-	-	1	2	1	-	1	2	-	-	-	-	-	-	7
Трикутник	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Зигзаг	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	3
<b>Загалом</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>

Тип «відповідальний виконавець» представлений 4 чоловіками «квадратами» – це працьовиті, ретельні, завязані трудівники, які прагнуть доводити почату справу до кінця. Їх витривалість, терпіння та методичність можуть сприяти професійному становленню.

По одній особі чоловічого та жіночої статі за ознаками цього ж типу представлені геометричною фігурою «трикутник». Це енергійні, нестримні, рішучі особистості, які ставлять перед собою мету та, як правило, її досягають. Прагнуть мати високий статус, бути правими у всьому, керувати, схильні до конкуренції та інтриг, не люблять змінювати свої рішення, часто бувають категоричні. Вони вміють представити значимість власної діяльності.

Одна курсантка за ознаками цього типу представлена геометричною фігурою «коло». Зацікавлена, насамперед, у гарних міжособистісних відносинах, може бути людиною, яка скріплює та стабілізує групу, вболіває за колектив.

Тип *«тривожно-сумнівний»* представлений геометричними фігурами: «квадрат» (один чоловік), «коло» (два чоловіка та три жінки), «прямокутник» (один чоловік та дві жінки) і «зигзаг» (одна жінка).

«Прямокутник» характеризується невпевненістю в собі, непередбачуваністю та непослідовністю поведінки, підвищеним внутрішнім напруженням, нервозністю та імпульсивністю, що обумовлено певними змінами у житті.

Тип *«вчений»* представлений геометричними фігурами: «коло» (один чоловік та одна жінка), «прямокутник» (один чоловік) і «зигзаг» (одна жінка).

Характеризується творчістю та креативністю, оригінальністю. Мінливі, не терплять рутину, шаблони, правила та інструкції, строго фіксовані обов'язки. Швидко захоплюються чимось і швидко згасають. Генератори нових ідей, можуть знайти незвичні способи вирішення проблем. Не завжди доводять справу до кінця через втрату новизни та інтересу. Схильні виконувати лише те, від чого будуть у захваті.

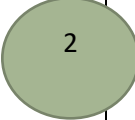
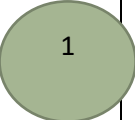
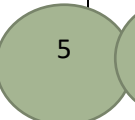
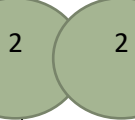
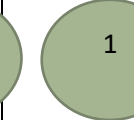

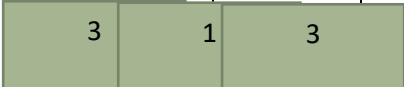
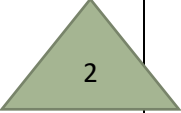
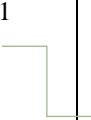
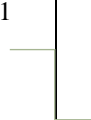

Тип *«інтуїтивний»* представлений геометричними фігурами: «коло» (один чоловік та одна жінка), «прямокутник» (один чоловік та дві жінки).

Тип *«винахідник, конструктор, художник»* представлений геометричними фігурами: «коло» (одна жінка), «зигзаг» (один чоловік).

Розподіл психогіометричних фігур наочно представлено у таблиці 2.

**Таблиця 2.** Розподіл виборів респондентами геометричних фігур за психологічними типами курсантів

Керівник	Відповідальний виконавець	Тривожно-сумнівний	Вчений	Інтуїтивний	Винахідник, конструктор, художник
	4	1			

					
					
					
					
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>

Отже найбільше фігурних розшифровок поєднується у «*тривожно-сумнівному*» типі особистості (квадрат, коло, прямокутник, зигзаг), а найменше – у типі «*керівник*» («коло»).

### Список використаних джерел

1. Захаренко Л. М. Використання психогеометричних методик у діагностиці особистісних якостей курсантів. *Актуальні проблеми юридичної психології* : мат-ли III Міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Київ, 25 квіт. 2014 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. С. 187-189. URL

[http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/10898/1/%D0%90%D0%BA%D1%82.%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1.%20%D1%8E%D1%80.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.\\_p187-189.pdf](http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/10898/1/%D0%90%D0%BA%D1%82.%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1.%20%D1%8E%D1%80.%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB._p187-189.pdf)

2. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І.М. Тернопіль : СМП «Тайп», 2015. 116 с.

УДК 159.9:34

*Басараб Сергій Анатолійович,*

аспірант кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ

*Науковий керівник:*

**Галустян Олена Аркадіївна,**

старший науковий співробітник наукової  
лабораторії з проблем психологічного забезпечення та  
психофізіологічних досліджень

Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат юридичних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2898-2387>

### **ТРЕНІНГ ЯК ПРОГРЕСИВНИЙ ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Сьогодні в Україні немає людини, яка б сказала, що спокійно реагує на сьогоднішні події – усі відчувають тривогу і лють, страх і горе, втому та виснаження. Війна є великим викликом, який торкається абсолютно всіх, незалежно від того, до якої сфери життя належить їхня діяльність і де вони проживають.

Слідчий Національної поліції України є одним з перших працівників поліції, хто виїжджає на місця вчинення воєнних злочинів з метою надання правової, психологічної, соціальної та іншої допомоги постраждалим особам. Виконання функцій у край складних обставинах передбачає наявність у слідчих Національної поліції України ґрунтовних знань про особливості проведення такої роботи, специфіку спілкування з постраждалими від воєнних злочинів, особами які пережили жахливі миті втрати близьких людей, руйнування домівок, отримання поранень тощо. Всі ці події є підґрунтям для виникнення серйозних психологічних травм, розвитку гострої стресової реакції, депресії, а в подальшому посттравматичного стресового розладу, що суттєво ускладнює роботу слідчих Національної поліції при взаємодії з постраждалими і ставлять підвищені вимоги до слідчого, його рівня підготовки, професіоналізму й особистісних якостей. Тому проблеми професіоналізму, фахової майстерності стають дедалі більш значущими у теорії і практиці

підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності у тому числі й слідчих. У зв'язку з цим виникла необхідність дослідити існуючі форми здійснення психологічної підготовки, опрацювати можливості її подальшого вдосконалення у відповідності з новими вимогами та сучасними методами навчання дорослих, а саме застосування тренінгових технологій під час проведення службової підготовки слідчих Національної поліції України.

Серед сучасних методів навчання як свідчать матеріали науково-практичних конференцій проведених в останні роки в системі МВС, найбільш перспективними є тренінгові технології.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Різними аспектами теорії та практики використання тренінгу у психологічному забезпеченні професійної діяльності присвячені роботи вітчизняних та зарубіжних вчених (В.І. Барко, Л.І. Мороз, В.О. Лефтеров, О.М. Цільмак).

Багато відомих українських науковців внесли вагомий вклад в оновлення змісту та форм професійної підготовки поліцейських, у тому числі шляхом застосування ефективних та надійних тренінгових технологій (О.І. Кудерміна, В.С. Медведєв, Г.В. Попова, І.М. Охріменко, О.А. Галустьян та ін.).

Відомо, що у результаті прослуховування лекції слухачами засвоюється тільки 5% наданої інформації, після самостійного читання – 10%, використанні засобів унаочнення збільшує обсяг засвоєного матеріалу до 20%, демонстрація зразків професійного поведіння є ще ефективнішою – 30%. Робота у дискусійній групі збільшує обсяг засвоєної інформації до 50%, практичне опанування професійних дій умовах наближених до реальних, – до 75%. Саме у тренінгу поєднуються усі вищезазначені етапи навчання.

Можливість розв'язання прикладних проблем підготовки поліцейських за допомогою тренінгових технологій (посилення практичної спрямованості навчання, перепідготовки та підвищення кваліфікації, прискорення адаптації молодих фахівців до вимог професії й організації) викликає значний інтерес працівників кадрових апаратів, закладів вищої освіти, практичних психологів системи МВС України.

Активні методи підготовки поліцейських вважаються найефективнішими. Не випадково в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ та безпосередньо у підрозділах значна увага приділяється створенню тренувальних полігонів, смуг перешкод, тощо. Зарубіжна практика свідчить про широке застосування тренінгів, зокрема у поліції США, Німеччини, Великобританії, де

створена система обов'язкового проходження поліцейських комунікаційних, антистресових та інших тренінгів. Методикою проведення тренінгів приділяється 80-90% навчального часу на практичне відпрацювання працівниками отриманих теоретичних знань шляхом здійснення ділових і рольових ігор, тренувань, програвання сценаріїв конкретних службових ситуацій і завдань, групових обговорень та ін. Окрім того у розвинутих країнах поліцейські в процесі тренінгу опановують «суміжні професії», набувають нових корисних умінь, що стає підставою для підвищення їм заробітної плати та просування по службі. За Європейськими стандартами всі працівники поліції проходять перепідготовку не рідше одного разу на п'ять років. Тренінги за своїм спрямуванням досить різноманітні. Наприклад, у Баварському центрі тренінгу поліції впроваджено понад 60 тренінгових програм різного спрямування [3].

Термін «тренінг» має багато значень: навчання, виховання, дресирування, підготовка, тренування [4]. Подібна багатозначність властива і відомим його науковим визначенням. Це обумовлено тим, що тренінгові технології з XIX ст. розроблялися у багатьох сферах науки та практики – в медицині (насамперед, психіатрії), різних галузях психології, а також у педагогіці, зокрема професійній [5].

Психологічний словник визначає «тренінг соціально-психологічний» як «прикладний розділ соціальної психології» [2-5]. Психотерапевтична енциклопедія окреслює тренінг у психотерапії як сукупність психотерапевтичних, психокорекційних і навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, спілкування і міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних вмінь [2].

На сучасному етапі термін «тренінг» використовується для визначення широкого кола методик, що ґрунтуються на різних теоретичних принципах. Єдиної класифікації тренінгів немає, але серед них виділяються тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, тренінги особистісного зростання та навчальні і комунікативні тренінги [1-3]. Не існує також однотайності у підходах до визначення сутності тренінгу в різних навчальних, методичних і наукових публікаціях [4-5]. У тих випадках, коли застосовуються форми і методи групового або соціально-психологічного тренінгу, їх називають способом навчання, на думку Т.С. Яценко. Російські вчені називають тренінг формою впливу, спрямованого на підвищення психологічної концепції учасників спілкування, або називають його колективом активного соціального навчання, або активного соціального навчання [1-2]. Також, тренінг визначається як спосіб

перепрограмування наявної в людини моделі керування поведінкою і діяльністю, як частина планованої активності організації, спрямованої на збільшення професійних знань й умінь персоналу, та на модифікацію установок і соціального поведінки персоналу способами, то сполучаються з цілями організації і вимогами діяльності [4-5]. Отже, до сьогодні не існує загальноприйнятого визначення поняття «тренінг», що призводить до досить широкого його тлумачення, позначення цим терміном усіляких прийомів, форм, способів і засобів, які використовуються у суспільній праці [1, 4].

Визначення поняття тренінгу має не тільки теоретичне значення, але й обумовлюється практичними потребами створення і впровадження конкретних навчальних тренінгів як найбільш продуктивних способів навчання діяльності та професійній підготовці персоналу. Перспективним для з'ясування сутності навчального тренінгу є застосування системного підходу [5].

Робота тренінгу спрямовується на поглиблення й розширення соціальної компетентності учасників навчання, дослідження детермінованості і їхніх особистісних проблем попереднім життєвим досвідом.

До загальних психологічних змін, які відбуваються в учасників тренінгу належать [4-5]:

- засвоєння оптимальних умінь спілкування, а саме – вміння приймати людину (й себе) такою, якою вона є, розуміти когнітивні передумови виникнення різних емоційних станів, корелювати їх із базовими формами захисту, адекватно визначати свій внесок у виникнення непорозумінь з іншими людьми, бачити стереотипно-деструктивні тенденції поведінки, які не є продуктивними для спілкування;

- набуття лабільності нервових процесів та гнучкості поведінки;

- вміння адекватно поцінювати ситуацію спілкування, прогнозувати тенденції її розвитку та управляти нею;

- відмова від «підпірок» – психологічних «милиць», вироблення здатності психологічної захищеності, що базується на глибинному розумінні своїх захисних (автоматизованих) тенденцій, нейтралізації їхнього оперативного впливу на поведінку;

- розвиток уміння перетворити себе на об'єкт дослідження та психологічних умінь відчуття й аналізу значущої для себе ситуації спілкування, здатності до рефлексії інфантильних витоків особистісної проблематики, вміння перспективному аналізу історії власного життя та минулого досвіду спілкування з людьми;

- вміння об'єктивувати «запрограмованість» власної психіки;
- розуміння власного «життєвого плану» й разом із тим – вихованню здатності втримувати себе від рабського слідування «програм дитинства».

Отже, впровадження тренінгових технологій у систему професійного навчання поліцейських Національної поліції України взагалі відкриває дієві способи і можливості підвищення результативності діяльності поліцейських і є принципово новою формою професіоналізації і гуманізації підготовки кадрів для Національної поліції України.

### **Список використаних джерел**

1. Барко В.І. / Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях : практичний посібник / В.П. Остапович, В.Г. Бабенко, Л.А. Кирієнко // за ред. В.О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2016. – 84 с.
2. Лефтеров В. О. Застосування тренінгів під час навчальних занять у закладах вищої освіти / В. О. Лефтеров, К. П. Лазор // Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру (з нагоди 30-річчяпроголошення незалежності України та 25-річчя прийняття Конституції України) : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-практ.конф. (м. Одеса, 21 трав. 2021 р.) / за загальною редакцією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – Т. 1. – С. 234-238.
3. Литвинова Г. О. Відбір персоналу за допомогою методу ассесмет-центр у Баварії/Галина Олексіївна Литвинова/Актуальні питання управління органами внутрішніх справ в сучасних умовах: матеріали наук.- практ. конф. – К.: Академія управління МВС, 2009. с.199-201
4. Мороз Л.І., Міщенко М.С. Професійно-психологічний тренінг як засіб становлення майбутніх психологів. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 34. 2022. С.80-84. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/34-2022/12.pdf>
5. Євдокимова Н. О. Професійно-психологічний тренінг як технологія становлення професіонала. Актуальні проблеми психології, 2009. Т. 7. Вип. 20. Ч. 1. С. 125–128.

*Богуславська Вікторія Вікторівна,*  
аспірант кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7142-0690>

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Введення воєнного стану в Україні супроводжується посиленням вимог до представників професійної діяльності в особливих умовах, насамперед, військових та поліцейських. Це обумовлює необхідність аналізу специфіки їхньої професійної діяльності з урахуванням наявних умов.

У психології діяльність визначається як свідомо активність людини, спрямована на досягнення мети, яка включає в себе зміни, перетворення, створення об'єктів та цілеспрямований вплив на інших людей з використанням певних методів. У рамках діяльнісного підходу відзначається дворівнева структура діяльності, яка складається з компонентів на макрорівні (мотиви та цілі, прогнозування, вибір, планування, способи, засоби, результат, аналіз та оцінка) та мікрорівні, яка передбачає послідовність мотив – ціль – спосіб – результат. Результативність діяльності залежить від способів та засобів її реалізації, які базуються на знаннях, вміннях та навичках суб'єкта діяльності [3].

Як зазначає Д. Александров, правоохоронна діяльність складається з різноманітних видів діяльності, для успішного виконання яких необхідні певні психічні процеси, властивості та особистісні якості працівників ОВС. Одним із таких видів є пізнавальна діяльність, яка передбачає когнітивний пошук, сприйняття, аналіз та узагальнення інформації щодо конкретної кримінальної справи. Конструктивна діяльність ґрунтується на синтезі зібраного доказового матеріалу, створенні детальної моделі події злочину та плануванні розслідування. Комунікативна діяльність включає встановлення та підтримання психологічного контакту з учасниками процесу розслідування, що передбачає високий рівень розвиту комунікативних та організаторських здібностей працівника. Організаційна діяльність забезпечує систему слідчих дій та координацію зусиль працівників ОВС, а також технічну та психологічну готовність слідчо-оперативної групи [1].

У процесі аналізу професійної діяльності поліцейського слід враховувати наступні рівні структури його особистості:

психофізіологічний, індивідуально-психологічний, соціально-психологічний та діяльнісний. Зарубіжні психологи (Р. Бриант, Д. Вуд, Т. Кокрофт, С. Тонг) виокремили специфічні психологічні особливості професійної діяльності працівників поліції, а саме: наявність нагального ризику для життя і здоров'я працівників; правове регулювання діяльності; постійне спілкування з людьми різного віку, різних професій, статусу; ієрархічна система діяльності, що ґрунтується на субординації; переважно інтелектуальний характер професійної діяльності; перевантаження в роботі та брак часу [7].

Зарубіжні дослідники Т. Грін та А. Гейтс вказують на наявність специфічних вимог у діяльності у працівників поліції: дотримання етичних принципів у спілкуванні; вміння зберігати державну таємницю; прояв обережності в умовах ризику і небезпеки; готовність до виконання завдань в обмежений час; здатність працювати в умовах максимального напруження; знання нормативно-правових актів та їх грамотне застосування для вирішення службових завдань [8].

Під впливом воєнного стану відбуваються певні особистісні зміни в учасників бойових дій. Визначено різні види чинників екстремальності, які впливають на працівників в умовах недостатньої, невизначеної інформації, дефіциту часу, високої відповідальності та ризику. Переважна більшість цих чинників впливають на працівників одночасно, що спричинює виникнення різних несприятливих психічних станів. У таких умовах страждають пізнавальні психічні процеси, а також виявляються відстрочені реакції на стрес у формі непатологічних емоційних реакцій або ж у формі патопсихологічних розладів. Працівники силових структур, зокрема, змушені виконувати завдання в таких екстремальних умовах, що ще більше підсилює негативний вплив цих чинників на їхню психіку. Встановлено, що незалежно від інтенсивності психоемоційних навантажень, зміна структури психологічних характеристик має негативний характер. Це може призводити до розвитку різних патологічних реактивних станів, таких як посттравматичний стресовий розлад. Частина працівників силових структур можуть знайти в собі внутрішні ресурси для подолання цих наслідків та продовжують жити повноцінним життям після завершення воєнного стану. Інші не знаходять собі місця у мирному житті та характеризуються вираженими проявами дезадаптації. Це може бути пов'язано з різними рівнями особистісної готовності та стресостійкості працівників [6].

Н. Афанасьєва відзначає, що працівники силових структур в екстремальних умовах повинні володіти не лише професійною підготовкою, а й активністю, витривалістю, усвідомленістю та

контролем поведінки, пригніченням інстинкту самозбереження, оскільки вони постійно знаходяться під тиском чинників ризику, невизначеності, неоднозначності та труднощів, які впливають на їхні пізнавальні психічні процеси і зумовлюють виникнення негативних психічних станів [2].

Вплив екстремальних факторів на працівників призводить до підвищення професійного стресу, що має широкий спектр психологічних наслідків. Зокрема, дослідники виділяють первинні, вторинні і третинні наслідки, які проявляються у дисфоричних психоемоційних станах, зниженні працездатності, хронічних депресивних станах, синдромі емоційного вигорання та професійної деформації, агресивності та аутоагресивної поведінці. Для попередження третинних наслідків важливо забезпечувати якісні та ефективні психокорекційні заходи, психологічну підтримку з боку соціального оточення та підвищувати якість та ефективність функціонування працівника [2; 4].

Для того, щоб забезпечити психічне здоров'я працівників, які виконують свої професійні обов'язки в умовах екстремальних ситуацій, важливо враховувати три етапи динаміки психічних станів: підготовка до виконання завдань, їх виконання та період після закінчення їх виконання. Неадекватні форми реагування на екстремальні умови, такі як стрес, стан монотонії, перевтома, страх та тривога, можуть дезорганізувати діяльність та спричинити психічні розлади. У зв'язку з цим першочерговим завданням психологічної служби є надання їм вчасної та ефективної психологічної допомоги [5].

#### **Список використаних джерел**

1. Александров Д. О. Загальна психологічна характеристика професійної діяльності працівника національної поліції. *Юридична психологія*. 2016. № 1(18). С. 129-139.

2. Афанасьева Н. Є. Психологія консультування фахівців екстремального профілю діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 380 с.

3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

4. Вольнова Л. М. Попередження психологічної дезадаптації поранених у системі соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том

XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15. С. 76-84.

5. Миронець С. М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2007.25 с.

6. Потапчук Є. М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Національна академія державної прикордонної служби України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2004. 366 с.

7. Bryant R., Cockcroft T., Tong S., Wood D. (2014) Police training and education; past, present and future. Brown J. *The Future of Policing*. Abingdon, UK: Routledge, 2014. P. 383-397.

8. Green T., Gates A. Understanding the process of professionalisation in the police organisation. *The Police Journal*. 2014. № 87(2). P. 75-91.

**УДК 159.925 (477)**

***Гаман Ірина Геннадіївна,***

аспірант кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ  
ORCID:0009-0002-0387-550X

*Науковий керівник:*

***Андросюк Вячеслав Георгійович,***

провідний науковий співробітник наукової  
лабораторії з проблем психологічного забезпечення та  
психофізіологічних досліджень  
Національної академії внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, професор  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9106-2586>

## **АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРОФАЙЛІНГУ В УКРАЇНІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Сучасний стан, в якому перебуває нині наша держава, слід визнати найтяжчим в її новітній історії. Труднощі перехідного періоду до цивілізованих суспільних відносин значно посилились внаслідок невмотивованої та підступної агресії російської федерації до України. Водночас, в Україні загострились проблеми розшарування населення за політичними мотивами, суспільство наразилось на численні прояви колабораціонізму та зрадиництва, дворушництва та відвертої ворожості з боку осіб, що надають інформаційну та матеріальну допомогу

військовим і диверсійним формуванням ворога. Значно активізувалась злочинна спільнота, зокрема в поширенні крадіжок, пограбувань та мародерства. Активну протидію зазначеним явищам здійснюють співробітники формувань сектору безпеки України – Служби безпеки України, Національної поліції, Національної гвардії, Державної прикордонної служби. Припинення ворожої і протиправної діяльності суттєвим чином залежить від своєчасного виявлення причетних до неї осіб, зокрема у створенні адекватних уявлень про їх особистісні риси, характер, своєрідності поведінки, наміри і мотиви, світоглядні позиції та домінуючі установки. Зазначеному сприяють здобутки такого напрямку психологічної науки як психодіагностика, інструментарій якої орієнтований на створення цілісного психологічного портрету (психологічного профайлінгу) на основі часткової, або максимально можливої інформації, отриманої в різний спосіб і з різних джерел. Виконання цих надважливих завдань покладене на фахівців підрозділів психологічного забезпечення вищезазначених формувань сектору безпеки України.

Допоки в Україні профайлінг в секторі безпеки використовують, здебільшого, у напрямку підбору персоналу. Перевірка та тестування кандидатів до військової служби є базовим методом, який покладений на психологів. За замовчуванням вважається, що психолог має володіти навичками профайлінгу. Однак, теперішні умови актуалізують потребу у реалізації профайлінгу в напрямку виявлення вороже налаштованих осіб, протидії їх розвідувально-диверсійної діяльності.

Психологічний профайлінг (створення психологічного портрету, опрацювання своєрідного профілю виразних анатомо-фізіологічних, психофізіологічних, психологічних та соціальних рис особистості) має свою наукову історію і методологію. Його розвитком і практичною реалізацією опікується низка зарубіжних та вітчизняних фахівців – П.Екман, В.Джонсон, У.Мастерс, М.Олшейкер, Л.Свендсен, Д.Еверіт, К.Шерер, Д.Брасел, О.Столяренко, О.Цільмак, О.Кудерміна, М.Дідковська-Бідюк, О.Діденко, Ю.Ірхін, О.Мотлях, О.Галустян, Л.Захаренко, О.Одерій, А.Старушкевич, Ю.Дмитрик, О.Кондратюк, Ю.Руль, Т.Мартінова, І.Шидловська та ін..

Зазвичай, теорія та методологія профайлінгу виокремлює два види портретів:

– криміналістичний портрет – опис наявних ознак, особливих прикмет та індивідуальних зовнішніх рис особи як об'єкта оперативної уваги;

– психологічний портрет – опис поведінкових проявів та форм поведінки цієї особи.

З іншого боку, складання психологічного портрету підозрюваної у вчиненні правопорушення особи зумовлюється метою профайлінгу – орієнтувально-пошуковою, діагностичною, характерологічною, прогностичною тощо.

Відповідно меті, складання психологічного портрету спирається на комплекс діагностичних та прогностичних методик, які забезпечують отримання вагомої інформації за допомогою низки оперативних-пошукових заходів, ретельного анамнестичного аналізу, психодіагностичних процедур, на кшталт відомого з часів Другої світової війни тесту Джона Рідлі Струпа. Практика нинішньої війни породила ситуативно застосовуваний прийом виявлення ворожих агентів шляхом своєрідності мовленнєвої поведінки, тобто промовляння деяких слів – «паляниця», «зупинка», «добрий вечір» тощо.

Особливі вимоги щодо реалізації методології профайлінгу стосуються професіоналізації особи профайлера, який не лише повинен володіти знаннями психолога-практика, але й навичками різноспрямованої комунікації, контент-аналізу інформації, ментального ситуативного аналізу, уміннями організації оперативної гри тощо. Тому до визначальних умінь та навичок профайлера ми відносимо:

- знання технологій оцінювання особистості за допомогою візуальної діагностики;
- вміння визначати взаємозв'язок психологічних особливостей людини з її зовнішніми фізичними даними;
- спроможність протидіяти психологічному впливу потенційних злочинців;
- здатність контролювати власний стан в різних ситуаціях, у тому числі екстремальних;
- уміння застосовувати спеціальну техніку акустичного та візуального моніторингу;
- володіння комп'ютерними методиками у професійній психодіагностиці.

Вимоги часу потребують не лише реалізації профайлінгу з метою виявлення правопорушників, але й прогностичного визначення варіативності їх подальшої поведінки, тобто прогностичного, перспективного профайлінгу. Зокрема, як слушно зауважує О.Цільмак [5], актуальним виступає:

- встановлення об'єктів та осіб, що ймовірно можуть бути ураженими шляхом диверсійних ворожих дій;
- складання високоточного прогнозу поведінки особи в залежності від імовірних обставин і подій зовнішнього характеру;
- передбачення імовірного місця та часу вчинення запланованого диверсійно-розвідувального заходу;
- прогнозування імовірних ризиків під час вжиття запобіжних заходів.

Такий підхід у створенні психологічного портрету можна використовувати в багатьох інших напрямках. Оскільки для того, щоб скласти профіль людини, яка є потенційно небезпечною для нашого суспільства, необхідно найперше зібрати з різних джерел та проаналізувати наявну вже інформацію. Саме завдяки цьому є можливість попередити злочини, виявити розвідувальні групи ворогів, попередити терористичні акти чи завадити економічним збиткам для держави. Такий метод допомагає більш детально проаналізувати спостереження поведінки людей, їх навколишнє оточення та виявити підозрілі ознаки, що в свою чергу дозволяє знайти найбільш ефективні способи вирішення проблем. Вміння прогнозувати за зовнішнім проявом внутрішнього стану особи, її намірів – є важливою складовою забезпечення ефективного функціонування сектору безпеки.

### **Список використаних джерел**

1. Руть Ю. В., Мартинова Т. О. Психологія профайлінгу : навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім «Персонал», 2018. 236 с.
2. Дідковська-Бідюк М. В. Профайлінг як метод профілактики протиправних дій. *Юридична психологія*. 2017. № 2 (21). С.165–174.
3. Телійчук В. Г., Зінченко С. С. Щодо застосування профайлінгу в оперативно-розшуковій діяльності підрозділами кримінальної поліції Національної поліції України. *Юридичний бюлетень*. Вип. № 12. 2020. С.184–193.
4. Цільмак О. М. Запровадження криміналістичного профайлінгу у діяльність органів Національної поліції України. *Кібербезпека в Україні: правові та організаційні питання* : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 30 листоп. 2018 р.). Одеса : Одес. держ. ун-т внутр. справ, 2018. С. 67–68.
5. Цільмак О. М. Загальні положення криміналістичного профайлінгу. *Юридична психологія*. 2019. № 1 (24). С.54-60.

*Діденко Ганна Сергіївна,*  
аспірант кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8453-9730>

## **ДИНАМІКА ПРАВОПОРУШЕНЬ НЕПОВНОЛІТНІХ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

У сучасних реаліях досить жорстокого сьогодення проблема правопорушення неповнолітніх займає одне з найважливіших місць, адже саме підлітковий період, період, коли формується психіка людини, його світогляд та сприйняття себе у соціумі є одним із найскладніших етапів формування особистості. Вікова група неповнолітніх найсильніше зазнає впливу негативних соціальних факторів, індивід на даному етапі потребує пильної уваги зі сторони суспільства, правоохоронних органів та всіх причетних до виховання та формування світогляду людини особливо у воєнний та нестабільний час саме через те, що до нерівності формування здорового свідомості додалися зовнішні загрози життєдіяльності. Раніше закономірні проблеми, котрі змінювали дитинство дорослим життям, в наш час забарвилися таким страшним словом – війна.

Підлітковий вік наразі виступає платформою для випробування резистентністю до стресових та критичних подій, що відбуваються у світі. У зв'язку з військовими діями в психіці підлітка відбуваються реакції на стресові ситуації, що загрожують його життю та здоров'ю. Згідно з дослідженням О. Столярчук, проведеним у квітні 2022 року, в якому взяли участь 519 українських дітей, майже половина опитаних підлітків визнала, що навчатися їм стало складніше; кризові події, посилення втоми через переживання, вимушена зміна проживання та колективу, адаптаційні процеси – всі ці фактори внесли в життя індивіда додатковий стрес [1, с. 2, 3]. Цей чинник може впливати на формування девіантної поведінки підлітків.

Девіантна поведінка підлітка формується через причинно-наслідковий зв'язок впливу внутрішніх й, особливо, зовнішніх чинників, яка в свою чергу, знецінює загальноприйняті соціальні і моральні норми суспільства, провокує появу зневаги до оточуючих і, як наслідок, призводить до вчинення правопорушень. У той час, коли правоохоронні органи максимально зосереджені на виявленні та розслідуванні воєнних злочинів, у неповнолітніх можуть виникати думки про те, що на незначний проступок ніхто не буде звертати увагу, однак це хибне твердження і відповідальність за будь-яке правопорушення неодмінно настане, а правопорушник буде

відповідати за скоєне суспільно шкідливого або небезпечного діяння, яке буде мати обтяжуючу обставину – вчинення правопорушення в умовах воєнного або надзвичайного стану.

Згідно з офіційними джерелами Національної поліції України, загальний рівень злочинності зменшився на 25% впродовж першого року війни, але слід враховувати те, що багато громадян примусово змінили своє місце проживання. Рівень злочинності неповнолітніх упродовж 2022 року зменшився майже втричі (31,4% проти 70%), як повідомляє прокуратура [2].

Запроваджено пілотний проект «Програма відновлення для неповнолітніх, які є підозрюваними у вчиненні кримінального правопорушення». Він спрямований на співпрацю з органами прокуратури, посередниками, психологами та суб'єктами, що проводять ресоціалізацію дитини, направляють особу, яка вчинила суспільно-небезпечне діяння, врегулювати конфлікт з потерпілим та дійти з ним згоди щодо усунення завданої шкоди, адже виключно каральна реакція наразі є пережитком радянського минулого та не дає належним чином можливості забезпечити як права осіб, що їх вчинила, так і потерпілих. Відновне правосуддя з елементами медіації – новий підхід сьогодення, який стає міцним підґрунтям вирішення конфліктів, вчинених неповнолітніми правопорушниками [3].

Профілактика правопорушень серед неповнолітніх в умовах воєнного стану на сьогодні є надзвичайно актуальною проблемою, вона безпосередньо пов'язана з вирішенням певного кола суспільно-виховних завдань. В першу чергу, перед суспільством стоїть завдання пошуку шляхів зниження правопорушень серед неповнолітніх, другим завданням є пошук шляхів профілактики підліткових правопорушень та підвищення її ефективності. Попередити правопорушення неповнолітніх можна, якщо до профілактичної роботи залучити сім'ю та найближче оточення.

Найбільш істотною причиною правопорушень підлітків є недоліки їхнього морального виховання. Вчасно помічені відхилення в поведінці дитини та правильно організована педагогічно-правова допомога можуть відіграти важливу роль у запобіганні ситуаціям, які можуть призвести до правопорушень і злочинів. Рання профілактика злочинів і правопорушень у молодіжному середовищі є початковим завданням родини, а також школи та закладів дозвілля.

Важливу роль в цьому питанні також відіграє пропаганда здорового образу життя. Молоде покоління, яке ще не сформувало свої основні життєві цінності та орієнтири, є слабкою ланкою, особливо в період війни, ними легко маніпулювати, вони частіше піддаються спокусам, не думаючи про наслідки. Рання профілактика злочинів та правопорушень є найважливішим завданням тих категорій дорослих, хто пов'язаний з молоддю: батьків, вчителів, тренерів, керівників.

Лише спільними зусиллями можливо виховати здорове, законслуняне та правильно орієнтоване покоління як основний потенціал нашої держави.

### Список використаних джерел

1.Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 1. С. 115-120. (Серія «Психологія»). DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>.

2.Звіт брифінгу Міністерства внутрішніх справ України на тему: «Вплив війни на злочинність в Україні» від 26.07.2022 URL: <https://www.ukrinform.ua/amp/rubric-presshall/3536394-vpliv-vijni-na-zlocinnist-v-ukraini.html>.

3.Про реалізацію пілотного проекту «Програма відновлення для неповнолітніх, які є підозрюваними у вчиненні кримінального правопорушення» наказ від 21.01.2019 № 172/5/10. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0087-19#Text>

**УДК 159.922.27«364»**

*Здрілько Ангеліна Галібівна,*

здобувач вищої освіти, ступеня бакалавр

Національної академії внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4968-2265>

*Науковий керівник:*

**Юрченко-Шеховцова Тетяна Іванівна,**

науковий співробітник наукової лабораторії

з проблем психологічного забезпечення та

психофізіологічних досліджень

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6541-3410>

### **ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

З початку повномасштабного вторгнення РФ на територію суверенної України, було введено воєнний стан на території України.

Відповідно до ст.1 Закону України «Про правовий режим воєнного стану» *Воєнний стан* – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним

органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [1].

Збройна агресія, яку переживає наше суспільство з початку повномасштабного вторгнення, спричиняє катастрофічно негативний вплив не тільки на економічну і соціальну складову розвитку держави, а й психологічну. Існує великий список закордонних досліджень щодо наслідків травмуючих подій війни на психічне здоров'я людей.

Результати дослідження здоров'я палестинських дітей свідчать, що серед опитаних 2601 учнів сьомих-дев'ятих класів, у 25,9 % осіб визначено наявність суїцидальних думок або планування самогубства за 12 місяців до опитування. Суїцидальні наміри у цих дітей були вищими, у порівнянні з рівнем суїцидальних думок у підлітків у будь-якій з інших країн GSHS регіону Східного Середземномор'я. Також встановлено, що хлопчики-підлітки мали значно вищий рівень суїцидальних думок, ніж дівчатка. Це свідчить про необхідність покращення їх доступу до отримання психологічної допомоги задля підтримання належного рівня психічного здоров'я [2].

Відомий французький психолог, соціолог та історик Гюстав Ле Бон, вперше ввів поняття «психологія мас», «психологія народів». Написана ним праця «Психологія мас» надає широкий аналіз психології широких мас (тобто народів та натовпу) як найважливішого аспекту поведінки індивіду і причин історичних подій [3].

«Психологія мас і аналіз людського Я», – одна з найвідоміших праць Зигмунда Фрейда, де він на основі досліджень Ле Бона, описав соціальні аспекти розвитку внутрішнього світу людини, глибинних формувань її світовідчуття. «Батько психоаналізу», повністю підтримав думку Ле Бона, що «натовп занадто піддається пропозиціям, впливу інших, він позбавлений критичного мислення». Фрейд також підтримав ідею, що в натовпі активується так званий «колективний мозок», що сприяє легкому керуванню з боку владних суб'єктів цією масою. «Натовп здатен під впливом навіювання на дії вищого порядку: вірність ідеалам, безкорисливість» [4].

Традиційно до способів соціально-психологічного впливу відносять зараження, навіювання, наслідування і переконання [5].

Взявши до уваги вищезазначені постулати відомих психологів, можна дослідити соціально-психологічний вплив на людей в умовах воєнного стану.

Відповідно на початку повномасштабного вторгнення суспільний або так званий «колективний» вплив на собі відчув кожен без виключення. У людей в перші дні війни активувався «колективний мозок» в результаті чого, вони були більш сприятливі до навіювання. Прикладом навіювання є те, що суспільство було переконане, що треба покинути країну в перший же день широкомасштабного вторгнення. Соціальний страх сприяв тому, що люди масово скуповували ліки, їжу, засоби особистої гігієни. Як вже було зазначено вище, «натовп здатен під впливом навіювання на дії вищого порядку: вірність ідеалам, безкорисливість», - всі ми пам'ятаємо як в перші ж дні люди сформуливали великі черги до військоматів, формували добровольчі та волонтерські об'єднання, створювали гуманітарні ініціативи та просто допомагали на місцях.

Говорячи про навіювання, це не обов'язково поганий вплив, бо як підкреслює Фрейд: «особистий інтерес рідко буває потужним двигуном в натовпі, в той час в окремого індивіда він займає перше місце». Іноді, якщо натовп транслює суспільно корисний інтерес, навіює його, владні рішення суб'єктів влади можуть не мати в собі елементів особистого інтересу.

Війна дійсно, як історичний процес, сформувала з українського народу потужний «натовп», який не завжди піддається критичному мисленню. Цілком природно, що під час критичних, надзвичайних, воєнних ситуацій люди, перебуваючи в постійному стресі, в стані колективного страху, піддаються впливу юрби, без виключення. Тому, вважаю, що соціально-психологічний вплив на особистість, мотивацію її поведінки в умовах війни, дійсно великий.

### **Список використаних джерел:**

1. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12 травня 2015 року № 389-VIII (із змінами, внесеними згідно із Законами). Законодавство України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>
2. Itani Taha, Kathryn H. Jacobsen, A. Kraemer (2017). Suicidal ideation and planning among Palestinian middle school students living in Gaza Strip, West Bank, and United Nations Relief and Works Agency (UNRWA) camps. International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine. Vol. 4, Is. 2. P. 54 – 60. URL :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352646716300758?via%3Dihub>

3. Гюстав Ле Бон. Психологія мас. 2021. 87 с.

4. Зигмунд Фрейд. Психологія мас та аналіз людського «Я». 2020. 192 с.

5. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобув. ступеня бакалавра / Н. Ю. Волянук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.  
<https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27765/1/Social-psychology.pdf>

**УДК 159.98**

***Ковач Ольга Володимирівна,***

аспірант кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8861-8328>

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ**

У зв'язку із введенням воєнного стану на території України до Національної поліції постала низка нових викликів та випробувань. Це пов'язано з виконанням певних функцій працівниками поліції, зокрема, у забезпеченні оборони країни, захисту населення та інтересів держави. Від ефективності роботи поліцейських значною мірою залежить безпосереднє забезпечення внутрішньої безпеки. Це вимагає високої професійної, фізичної та психологічної підготовленості правоохоронців.

В умовах воєнного часу професійна діяльність поліцейських передбачає вирішення таких завдань, як боротьба із злочинністю, тероризмом у всіх його формах, що супроводжується частим перебуванням у ситуаціях постійної напруги, прямого зіткнення з різними формами агресії та жорстокості, дій в ситуаціях невизначеності та дефіциту часу [1]. В таких ситуаціях успішність службової діяльності є часто неможливим без прояву агресії. Адже агресія виконує захисну та оборонну функцію, захищаючи особу від саморуйнування та від агресивних актів інших. Тому в службовій діяльності агресія легітимізується і, подеколи, заохочується (легітимізована агресія).

Проте, деякі представники правоохоронців можуть вдаватись до частого використання легітимізованої агресії, що в свою чергу є маркером перевищення службових повноважень. А це не припустимо, адже професійна діяльність вимагає від поліцейського дисциплінованості, організованості, справедливості та відповідальності.

Різні аспекти діяльності Національної поліції України в умовах воєнного стану розглядалися у наукових працях Ю. Барабаша, В. Белевцевої, С. Засунька, І. Кириленка, М. Кучерявенка, С. Кузнічена, М. Медвідь, В. Молотай, В. Олефіра, К. Пасинчука, Х. Ярмакі та інших вчених. Проблеми професійної діяльності поліцейських висвітлено в працях українських вчених: Д. Александрова, Л. Казміренко, М. Костицького та інших. Дослідження особливостей саморегуляції психічних станів у працівників внутрішніх справ представлено в роботах В. Андросюка, Г. Попової, Н. Мілорадової, Н. Саппа, І. Віденєєвв, Л. Балабанової, О. Тімченка.

Вчені звертають увагу на дуальність вимог до працівника поліції в прояві стану агресії: вона повинна проявлятися тією мірою, щоб сприяти виконанню службових обов'язків та не виходити за межі дозволеності. Тому існує необхідність в застосуванні методів психологічної саморегуляції у системі психологічного супроводу працівників поліції задля попередження виходу агресії за рамки дозволеного та ефективності діяльності в критичних ситуаціях.

У психологічній науці існує цілий ряд тлумачень поняття «саморегуляція», але більшість дослідників розглядають її як свідомий, цілеспрямований процес досягнення особистісно значущої мети. На думку Н. Пов'якель, саморегуляція – це професійна властивість, необхідна для вирішення практичних завдань. Вона являється психологічним феноменом, у розумінні та дослідженні якого найважливішим моментом є усвідомлене керування людиною своїми пізнавальними процесами, поведінкою, психічними станами та діяльністю. Висока здатність до саморегуляції дозволяє поліцейському керувати собою на основі сприймання та усвідомлення власних психічних станів і поведінки, що в результаті дозволяє в критичних ситуаціях діяти узгоджено плану та проявляти агресію за необхідності та тією мірою, яка достатня для виконання завдань.

Вченими виокремлено низку принципів саморегуляції діяльності поліцейських, зокрема: підтримання стабільності, самозбереження, адаптація до зовнішніх умов; досягнення визначеного суб'єктом психічного стану, емоційної стійкості; впевненість у своїх особистісних якостях, знаннях і вміннях, цілеспрямованість; свідоме

та довільне підпорядкування поведінки та діяльності моральним вимогам; усвідомлена саморегуляція власної діяльності, підтримка загальної продуктивної активності; цілісне ставлення індивіда до самого себе [2].

Загальна здатність до саморегуляції, виявляючись у професійній діяльності, відображає її особливості та впливає на різні рівні саморегуляції:

1. Психофізіологічний рівень – здатність саморегуляції емоційних і психофізіологічних станів.

2. Соціально-психологічний рівень – здатність саморегуляції в процесі соціальної взаємодії, що стосується безпосередньо виконання професійної діяльності.

3. Психологічний рівень – включає такі компоненти в регулюванні діяльності як: постановка мети, планування, проєктування умов та способів підвищення її ефективності, до моніторинг і самоконтроль; вольові зусилля для досягнення мети професійної діяльності, розвиток самосвідомості, самопізнання.

4. Духовний рівень – вища здатність до саморегуляції, яка пов'язана з цілісною саморегуляцією на всіх рівнях, обумовлена вищими цінностями та смислами буття; має відношення до високих моральних принципів [3].

Водночас у професійній діяльності всі рівні саморегуляції взаємопов'язані й об'єднані спільною здатністю до саморегуляції, які впливають на емоційно-вольову, інтелектуальну, мотиваційну, ціннісно-смыслову та інші сфери особистості.

Здатність до саморегуляції особливо необхідна в екстремальних ситуаціях. Адже в цей час правоохоронці можуть відчувати різні психічні стани: тривожність, страх, фрустрацію, стрес, невпевненість, що може згубно впливати на самопочуття та діяльність, а також створювати загрозу для життєдіяльності. Тому для належної діяльності поліцейських необхідне здійснення психологічного супроводу, зокрема, у забезпеченні психологічних впливів, які сприятимуть підвищенню рівня саморегуляції та опануванню психоемоційного стану в критичних ситуаціях.

Психологічний супровід, що спрямований на розвиток саморегуляції може включати такі методи психологічного впливу:

1) прийоми формування початкових навичок самоконтролю, керування м'язовим тонусом і ритмом дихання, регуляцію уваги та ін.;

2) аутогенне тренування (прийоми самонавіювання для досягнення глибоких ступенів аутогенного занурення і реалізації самокеруючих дій);

3) прийоми медитації (уявних дій для приведення психіки в стан заглибленої зосередженості, концентрації і, як наслідок, усунення межових емоційних проявів, зниження реактивності);

4) прийоми десенсибілізації (зниження крайнього ступеню тривоги і специфічних страхів (фобій);

5) когнітивне реструктурування (зміна засобів мислення для підвищення самооцінки, самоствердження);

6) метод біологічного зворотного зв'язку (регуляції функціонального стану шляхом контролю і самокеруванню його фізіологічними і психофізіологічними параметрами) [4].

Використання подібних методів потребує додаткових знань та вмінь, щоб застосовувати їх на практиці. Це обумовлює необхідність проведення заходів для формування навичок саморегуляції для поліцейських. Опанування такими навичками може проходити в рамках тренінгових програм, семінарів та вебінарів.

Отже, діяльність правоохоронців в умовах воєнного стану потребує від співробітників висококваліфікованої професійної підготовки, володіння навичками саморегуляції психічних і психофізіологічних станів. Висока здатність до саморегуляції є умовою для прояву легітимізованої агресії в тій мірі, яка є необхідною та достатньою для досягнення цілей, є запорукою успішних результатів в діяльності, забезпеченні емоційної стійкості, здатності до швидкої адаптації у постійно мінливих ситуаціях, збереженні життєдіяльності правоохоронців та забезпеченні безпеки в суспільстві.

### **Список використаних джерел**

1. Гіденко Є.С. Дії працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану. *Молодий вчений*. № 6 (106). 2022 С. 87 – 89 doi: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-6-106-19>

2. Новікова Н.А., Сазонова Т.В. Розвиток саморегуляції – складова ефективної професійної діяльності майбутніх правоохоронців. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2019. С. 165 – 167.

3. Білоус Т.Л. Аспекти вивчення саморегуляції психічних станів працівників органів внутрішніх справ України у професійній діяльності. *Право і безпека*. 2019. № 4 (75) С. 24 - 29 doi: <https://doi.org/10.32631/pb.2019.4.02>

4. Ромашенко В. Є., Гурський В. Є. Методи вдосконалення психологічної компетентності працівників поліції під час базової та післядипломної освіти *Правовий часопис Донбасу* № 1 (78) 2022. С.

**УДК 159.98**

*Козубенко Ірина Володимирівна,*  
старший викладач кафедри правничої лінгвістики  
Національної академії внутрішніх справ  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8233-3770>

### **КРИЗОВА КОМУНІКАЦІЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Поліцейські присягають на вірність Українському народові та безперервно виконують покладені на них обов'язки (ст. 12 Закону) [1]. Згідно з Указом Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України, на підставі пропозиції Ради національної безпеки і оборони України, відповідно до пункту 20 частини першої статті 106 Конституції України, Закону України «Про правовий режим воєнного стану», наказів Міністерства внутрішніх справ, Національної поліції України, поліцейські разом з іншими органами виконавчої влади України повинні здійснювати заходи та наповнюються повноваженнями, необхідними для забезпечення захисту безпеки населення, інтересів держави та оборони України в цілому [2].

Працівники Національної поліції України з 24.02.2022 кожного дня стикаються з емоційним напруженням при вирішенні тактично-оперативних завдань, які пов'язані з високим рівнем небезпеки. «Принцип безперервності» при несенні служби в умовах воєнного стану, як ніколи, є актуальним. Поліцейські постійно перебувають у засобах індивідуального бронезахисту, озброєні пістолетами та автоматами, ризикують своїм власним життям та здоров'ям, звільняють людей від завалів, надають домедичну та психологічну допомогу, стикаються з великою кількістю озброєних людей, а звичні звернення громадян на гарячу лінію 102, в умовах воєнного стану, характеризуються високим рівнем небезпеки. Під час несення служби поліцейські завжди перебувають в комунікації з різними верствами населення та за допомогою неї вирішують поставлені перед ними завдання (ст. 2 Закону) [1].

Національна поліція України співпрацює з органами державної влади та місцевого самоврядування, юридичними та фізичними особами для ефективної реалізації покладених на поліцію завдань. Патрульні підрозділи поліції співпрацюють з громадськістю та організаціями громадянського суспільства для запобігання злочинності, забезпечення безпеки, зниження рівня злочинності та

формування довіри між поліцією та громадськістю [1]. Беручи до уваги усю складність та важливість соціальних завдань, які стоять перед Національною поліцією України, вона прагне використовувати можливості співпраці та координації з державними та неурядовими організаціями, громадськими установами та суспільством для покращення комунікації, досягнення більших цілей та ефективних результатів

Одним із важливих положень роботи поліції є принцип взаємодії з населенням, регіональними громадами та громадськими об'єднаннями, що започаткований на партнерстві та співробітництві. Результат та точність виконаних повноважень, що покладаються на поліцію, визначає те, наскільки високий рівень має довіра суспільства до поліції. Рівень довіри суспільства до поліції визначається спеціальною соціологічною службою в порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України. Принцип взаємодії поліції з суспільством реалізується завдяки співпраці та взаємодії з громадськістю.

Першочерговим способом взаємодії в соціумі є сегмент мобільних додатків. Так, за допомогою Viber, Telegram, Messenger управлінці можуть вибудувати взаємодію зі співробітниками, здійснюючи онлайн-трансляції, корпоративні розсилки, проводячи опитування, надаючи доступ до файлів та можливість спільної роботи над ними. Як правило, керівники державних структур та компаній досить добре вміють спілкуватися зі співробітниками щодо змін, які впливають на політику управління персоналом під час воєнного стану.

Згідно з цифровими дослідженнями, 71,8% працездатного населення в Україні є користувачами Інтернету, з яких 64,6% є активними користувачами соціальних мереж. Таким чином, соціальні медіа стали невід'ємною частиною комунікації суспільства. Крім веб-сайту, ряд організацій та компаній мають власні канали, групи, публіки у Facebook та Instagram й щодня спілкуються зі своєю спільнотою, створюють опитування чи обговорення [3].

Сервіси для онлайн-зустрічей, наприклад, Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, Slack ще з часів пандемії відіграють значну роль у якості додатка для комунікацій. Переваги соціальних медіа очевидні: можна самостійно швидко й легко поширювати повідомлення, досягати широкого охоплення без особливих зусиль і мати прямий зв'язок зі своєю онлайн-командою. Усі ці фактори роблять соціальні медіа ефективним інструментом комунікації навіть у часи глобальної кризи.

Але неправильно побудована комунікація в соціальних мережах може сама стати тригером і рушієм кризи. З початком війни в Україні стало зрозуміло, що соціальні медіа відіграють неоднозначну роль у кризовій комунікації: з одного боку, вони відкривають великі

комунікативні можливості, з іншого боку, вони таять у собі гострі ризики та небезпеки, які можуть створювати кризові ситуації внаслідок висвітлення замовленого проросійського контенту чи негативної частини інформації для формування суспільної паніки. Проте, якщо канали медіа-комунікації використовувати правильно, вони можуть стати цінним інструментом для їх нівелювання [3].

Криза (з лат. «скрута», «небезпека») – такий збіг обставин, за яких наявні засоби досягнення цілей стають неадекватними, у результаті чого виникають непередбачувані ситуації та проблеми. Кризові комунікації визначають як обмін інформацією між організаціями, владними структурами, ЗМІ й іншими зацікавленими особами та групами до, під час та після кризи, як розповсюдження організацією через ЗМІ повідомлень для громадськості про кризу [4, с. 5].

Кризую можна вважати стихійні лиха, пандемії, політичні, економічні або екологічні катаклізми, військові конфлікти, загальна властивість яких – це можливість генерувати непередбачувані значні зміни в суспільстві. Криза являє собою надзвичайну подію, що порушує усталену систему комунікації в суспільстві. В умовах кризи необхідне управління процесом комунікації, що спрямоване на поширення позиції та активних дій суб'єктів соціальної роботи, запобігання розповсюдженню чуток та дезінформації, а також нейтралізацію чи мінімізацію наслідків кризи. До ключових властивостей кризової комунікації можна віднести наступні: гнучкість та адаптивність способів взаємодії між суб'єктами; посилення неформальних засобів отримання та передачі інформації (через соціальні мережі, месенджери тощо); зниження централізму в комунікаційному процесі, своєчасне ситуативне реагування на проблеми, що виникають, та інші.

Кризову комунікацію в соціальній роботі можна визначити як налагодження сталого взаємодії органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського суспільства, соціальних установ, церкви, представників бізнесу, контактних аудиторій (жители громади, внутрішньо переміщені особи, сім'ї загиблих воїнів, інші категорії постраждалих від воєнних дій) щодо виявлення наявних проблем та потреб, їх оперативного вирішення всіма учасниками взаємодії.

Основною вимогою кризової комунікації є вимога повідомляти тільки ту інформацію, яка може бути перевірена та підтверджена. В кризовій ситуації важливо пояснити аудиторії, чому якась інформація не може бути повідомлена в цей момент. Найважливішими чинниками ефективної кризової комунікації є інформаційна відкритість, чесність та доступність. Слід зазначити, що характерними проблемами комунікації в умовах кризи є різке скорочення кількості параметрів, які піддаються контролю, відсутність чіткої та зрозумілої інтерпретації

подій, утрата довіри до офіційних каналів комунікації, фрагментація інформаційних потоків тощо [4]. Складність кризової комунікації полягає в тому, що під час кризи існує велика кількість неуточнених даних та хибної інформації, брак інформації, що може породжувати невпевненість, страх, створювати паніку у населення. Кризова комунікація часто стикається з ризиком надання аудиторії неправильної та неактуальної картини того, що відбувається.

Особлива проблема полягає в тому, що аудиторія потребує швидкої та актуальної інформації про кризу та її наслідки, які можуть торкатися багатьох людей. Кризова комунікація потребує гнучкості, нестандартності, імпровізації, екстремальності, а іноді навіть порушення встановлених правил, але ґрунтуватися вона має виключно на правдивій інформації. Перебуваючи в кризовій ситуації, люди зазвичай схильні спрощувати повідомлення, пропускати певні нюанси. Під час кризи люди шукають додаткову інформацію, а також коментарі щодо неї, намагаючись підтвердити для себе вже отримані раніше повідомлення. Зважаючи на те, як люди опрацьовують інформацію, перебуваючи у стресі, під час комунікації потрібно використовувати повідомлення, які є простими та викликають довіру людей. Відсутність двосторонніх комунікаційних каналів під час кризи майже завжди веде до розриву відносин.

Стратегія кризової комунікації передбачає здійснення оцінки сильних та слабких сторін проведених комунікаційних заходів для того, щоб уникнути помилок у майбутньому. На підставі аналізу відгуків, оцінок та пропозицій контактних аудиторій намічаються та здійснюються заходи щодо корекції комунікації. Кризи стають частиною колективної пам'яті суспільства, вони можуть також стати джерелом аналогій для майбутніх рішень. Тому кризу можна сприймати як можливість навчитися її попереджати в майбутньому, аналізувати та мінімізувати її можливі наслідки. Наслідком кризи може бути як відновлення системи, так і її руйнування, як розв'язання накопичених протиріч, так і виникнення нової кризи. Вихід із кризи не завжди пов'язаний з позитивними наслідками. Не можна виключати можливості переходу однієї кризи в іншу, ще більш глибоку та тривалу. Кризи можуть виникати як ланцюгова реакція. Існує можливість консервації кризових ситуацій на доволі тривалий термін. Тому розробка стратегії кризової комунікації вкрай необхідна на всіх рівнях взаємодії.

Отже, криза є складним феноменом, що містить в собі як потенційні, так і реальні загрози та небезпеку, так і нові можливості для оновлення та перетворення в суспільстві, створюючи нові сучасні підходи до взаємодії, розширюючи аудиторію учасників співробітництва. Відбувається формування нової, гнучкої, більш адекватної до реалій, системи комунікації, спрямованої на подальший

розвиток спільноти. Кризові явища в суспільстві будуть сприяти появі нових або зміні вже існуючих соціальних практик, викликати реакцію на них з боку громадськості. Завдяки цьому будуть виникати нові поведінкові та комунікативні практики, нові суб'єкти взаємодії, що висуває нові вимоги до комунікативної компетентності поліцейських.

### **Список використаних джерел**

1. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19?find=1&text=присяга#Text>

2. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України №64/2022 від 24.02.2022 // База даних (БД) «Законодавство України» / Верховна Рада (ВР) України. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>

3. Роль соціальних мереж у кризовій комунікації в умовах війни. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://eba.com.ua/rol-sotsialnyh-merezh-u-kryzovij-komunikatsiyi-v-umovah-vijny/>

4. Мудрак Л. Комунікація і криза. Як громадам протистояти викликам і успішно діяти в період кризи: посіб. Київ : Без видавництва, 2020. 108 с.

**УДК 343.985.7:343.34.343.77**

*Леоненко Андрій Анатолійович,*

аспірант заочної форми навчання

наукової лабораторії з проблем протидії злочинності

ННІ № 1 Національної академії внутрішніх справ

### **ТИПОВІ СЛІДЧІ СИТУАЦІЇ ПРИ РОЗСЛІДУВАННІ ЗАВІДОМО НЕПРАВДИВИХ ПОВІДОМЛЕНЬ ПРО ЗАГРОЗУ БЕЗПЕЦІ ГРОМАДЯН, ЗНИЩЕННЯ ЧИ ПОШКОДЖЕННЯ ОБ'ЄКТІВ ВЛАСНОСТІ**

Уперше визначення слідчої ситуації запропонував О. Н. Колесниченко. «Слідча ситуація – на його думку – це певне становище у розслідуванні злочину, що характеризується наявністю тих чи інших доказів та інформаційного матеріалу й виникаючими у зв'язку з цим конкретними завданнями його збирання і перевірки» [1, с. 214].

Аналіз слідчої ситуації має бути всебічним, глибоким й логічно бездоганним. Встановлення особливостей ситуації базується на особистому досвіді слідчого в розслідуванні аналогічних злочинів. Вибір найбільш ефективної системи прийомів розкриття конкретного

кримінального правопорушення визначається не лише глибиною аналізу й правильністю оцінки ситуації, але й творчим підходом до вирішення завдань, що виникають.

Водночас, на думку більшості вчених, на формування слідчої ситуації впливають певні обставини, сукупність яких розкриває особливості розслідування злочину на певний момент його проведення. Зміст цих обставин називають елементами (компонентами) слідчих ситуацій [2, с. 572].

У той же час, типові слідчі ситуації, як зазначають О. Є. Климова та М. С. Бушкевич, є центральною категорією в процесі формування ситуаційного підходу до розслідування кримінальних правопорушень і головною частиною класифікації можливих ситуацій [3, с. 139].

Дослідження кожної типової слідчої ситуації у сукупності, а також її окремих аспектів надає можливість на початковому етапі розслідування висувати відповідні окремі версії, перш за все, стосовно підозрюваної особи, цілей і мотивів вчинення злочину та інших обставин, що підлягають встановленню та доказуванню, планувати слідчі (розшукові) дії і оперативно-розшукові заходи з метою їх перевірки.

Так, характеристика обраного об'єкта посягання надає можливість висувати версію про те, що цей об'єкт входить до кола інтересів злочинців. Про цей же факт свідчить і звернення з повідомленням до конкретної установи, тобто вибір конкретної установи, організації, підприємства вказує на зв'язок (прямий або непрямий) між об'єктом посягання і особою злочинця.

Наприклад, якщо це навчальний заклад, то найімовірніше злочинець у ньому і вчиться. При цьому необхідно спланувати перегляд навчальних планів та розкладів занять з метою звуження кола осіб, у якому потрібно вести пошук. Це коло окреслюється тими навчальними групами, класами, у яких у момент повідомлення про загрозу безпеці повинні були проходити колективні або індивідуальні контрольні перевірки знань учнів, слухачів, студентів.

Якщо ж об'єктом є військова частина, то, імовірно, повідомлення про загрозу надійшло від особи, яка проходить там військову службу.

Так, наприклад, Білоцерківським міськрайонним судом Київської області за вчинення злочину, передбаченого частиною 1 статті 259 КК України, засуджений гр. К., який, перебуваючи в стані алкогольного сп'яніння, знаходячись в квартирі за місцем свого проживання, з метою розважитися, з власного мобільного телефона

зателефонував черговому військової частини А-2791 м. Біла Церква та повідомив завідомо неправдиве повідомлення про підготовку вибуху (замінування) території цієї військової частини, знаючи про відсутність такої підготовки до вибуху (замінування) та про відсутність загрози безпеці людей і знищення об'єктів власності. При цьому слідством встановлено, що К. проходив військову службу в військовій частині А-2971 м. Біла Церква та знав, що на території військової частини зберігається ракетне паливо та нафтопродукти спляніння, знаходячись в квартирі за місцем свого проживання, з метою розважитися, з власного мобільного телефона зателефонував черговому військової частини А-2791 м. Біла Церква та повідомив завідомо неправдиве повідомлення про підготовку вибуху (замінування) території цієї військової частини, знаючи про відсутність такої підготовки до вибуху (замінування) та про відсутність загрози безпеці людей і знищення об'єктів власності. При цьому слідством встановлено, що К. проходив військову службу в військовій частині А-2971 м. Біла Церква та знав, що на території військової частини зберігається ракетне паливо та нафтопродукти [4].

Наявність інформації про особу, якій передано повідомлення, свідчить про обізнаність злочинця щодо неї: її номер телефона, факсу або адреси, тобто спеціально підібраний засіб передачі повідомлення з урахуванням того, що воно обов'язково дійде до адресата.

У випадку передачі повідомлення через посередників, висуваються версії про те, що посередник ознайомлений зі змістом повідомлення (в такому випадку він є співучасником злочину) або зміст повідомлення йому не був відомий.

Якщо завідомо неправдиве повідомлення спрямовується у правоохоронні органи, висуваються типові версії про бажання дезорганізувати роботу якої-небудь установи або організації з мотивів помсти або зацікавленості злочинця стосовно реакції відповідних органів, зокрема, засобів та методів їх діяльності.

У засоби масової інформації повідомлення надходить тоді, коли у злочинця існує обґрунтований інтерес в оприлюдненні повідомлення, наданні йому широкого розголосу, посилення ефекту зробленого, можливо, з помсти або бажання висвітлити якісь невідомі громадськості обставини.

Найчастіше повідомлення робиться в ту установу, організацію, підприємство, на якому, нібито, і повинен відбутися акт погрози. Безпосереднім адресатом є посадова особа, яка несе повну або часткову відповідальність за стан безпеки – керівник або працівник секретаріату тощо. Як правило, повідомлення надходить по

загальновідомій адресі або на номер телефона. Якщо повідомлення робиться по закритій адресі, номеру телефона, які відомі обмеженому колу осіб, це полегшує пошук винного.

Розробка напрямів розв'язання типових слідчих ситуацій дозволяє створювати формалізовані моделі підбору та послідовності слідчих (розшукових) дій і оперативно-розшукових дій, необхідних для побудови окремих методик. Таку діяльність, певною мірою, можна розглядати як комплекс рекомендацій для визначення найбільш оптимальних процесуальних дій, залежно від ситуації, що склалася, та можливості зміни напрямів її вирішення.

### **Список використаних джерел**

1. Колесниченко А. Н. Научные и правовые основы методики расследования отдельных видов преступлений: дис... докт. юрид. наук. Харьков, 1967. 509 с.

2. Мірковець О. М. Слідчі ситуації початкового етапу розслідування розбоїв, вчинених організованою групою. Юридичний науковий електронний журнал. 2020. № 8. С. 572–575.

3. Климова Е. И., Бушкевич Н. С. Ситуационный поход в расследовании хищений, совершенного группой лиц. *Вестник Академии МВД Республики Беларусь*. 2008. № 1(15). С. 139–145.

4. Єдиний державний реєстр судових рішень України. Справа № 1-1181 / 2008 р. – [http // www. court. gov. ua](http://www.court.gov.ua).

**УДК 159.9.072**

*Масян Анна Валеріївна,*

аспірант кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6661-2585>

### **СТРЕС-СЦЕНАРІЙ ТА ТАКТИКИ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОРІВ НА ЕТАПІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

У сучасних умовах збройного конфлікту, що супроводжується підвищенням вимог до професійних якостей особистості військових та правоохоронців, актуалізується проблема вивчення чинників ефективного прийняття рішень. У зв'язку з цим важливим питанням стає адаптація до стресорів та покращення тактик подолання напружених ситуацій, формування певного стрес-сценарію, який є найбільш ефективним для збереження психологічного здоров'я працівників.

Для успішної адаптації особистості до екстремальних умов діяльності потрібні суттєві резерви самовладання та саморегуляції. Однак розуміння цієї необхідності не завжди супроводжується реальними можливостями стресо-стійкої реакції. Інформаційні та ситуаційні навантаження свідомості, що стали постійними, викликані невпорядкованими, безперервними, нерідко дисонуючими і деструктивними інформаційними потоками, складними стресовими ситуаціями. Ситуація перманентної кризи (економічної, екологічної, кризи особистої та національної безпеки) призводить до постійної мобілізації внутрішніх ресурсів, що породжує ефект «вигорання». Як реакція на реалії сучасного збройного конфлікту і соціокультурних змін з'являються нові концепції у різних галузях наукових знань, що діагностують ситуацію в контексті зазначеної парадигми: «суспільство ризику» У. Бека та Е. Гідденса, «нормальні аварії» Ч. Перроу, «кінець історії» Ф. Фукуями, «аномія» Е. Дюркгейма, «шок від майбутнього» Е. Тоффлера, «анти-крихість» Н. Талеба тощо. Н. Талеб пропонує метафору про «чорного лебедя» як подію, що з одного боку розриває передбачуваність життєвих обставин, а з іншого – як раціоналістичну переконаність в очікуваному ефекті цього непередбачуваного втручання [1]. Таким чином, йдеться про своєрідну нормалізацію стресу як звично-стійкого стану особистості та соціальної системи в цілому в ХХІ столітті.

Ситуація сучасного воєнного конфлікту лише посилила цей стан загальним переживанням синдрому безпорадності соціального перед владою керованих обставин тих, хто розв'язав цей конфлікт. Домінування стресорів, що руйнують уявлення про стабільність існування (ризик, кризові та проблемні аспекти, загальна невизначеність) актуалізують потенціал внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що сприяють набуттю балансу між загрозливими та адаптивними чинниками впливу, реалізуються в соціальній та професійній діяльності людини через різні стрес-сценарії.

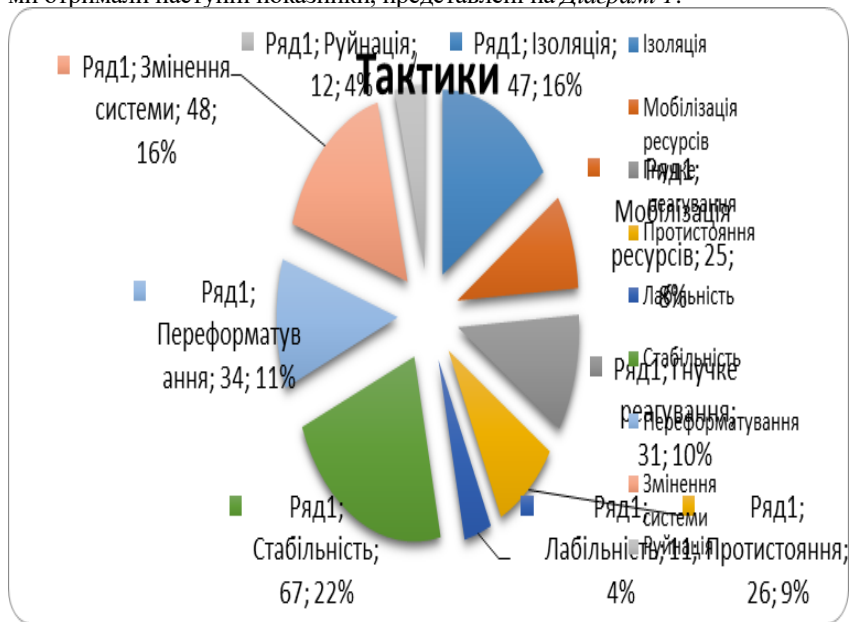
Стрес-сценарії являють собою інструментований процес подолання особистістю зовнішніх або внутрішніх подразників, що виникають від моменту впливу стресора до формування певної реакції системи на зазначений подразник. У процесі реалізації стрес-сценаріїв відбувається актуалізація того особистісного сегменту, який має найбільший ресурс адаптації до ситуації, що змінилася внаслідок впливу стресора. На взаємодії стресорів і ресурсів стрес-подолання досягається новий стійкий баланс цих елементів. Чим складніша особистість, тим більше вона має у своєму розпорядженні варіантів дій у стресових умовах [2; 3].

Сучасна ситуація вимагає зближення та розширення дисциплінарного пошуку для більш глибокого розуміння та розгляду складних професійних та соціальних феноменів, об'єктів та процесів

при прийнятті рішень. Нами було визначено певні чинники здатності до прийняття рішень у поліцейських у професійній діяльності: ризику, раціональності, стійкості, виробничі і міжособистісні відносини, пильність, уникнення. На цій основі розроблено авторський кейс-метод «Стрес-сценарій», спрямований на визначення стійкості до стресору, шляхів зберігання власної стабільності, затвердження домінуючої ціннісно-нормативної моделі або трансформування такої моделі особистості в залежності від складності ситуації. При розробці методики ми спиралися на певні культурологічні концепти які діагностують стани і типи соціального простору (стрес-регіони, міста, країни) і адаптували їх під структуру визначення і шляхів подолання стресу у професійній діяльності правоохоронців [4].

Емпіричне дослідження було проведено в період жовтня – лютого 2022-2023 років. Вибірку дослідження склали курсанти (психологи, судові експерти) Національної академії внутрішніх справ та працівники правоохоронної діяльності з досвідом роботи. В цілому дослідженням було охоплено 116 респондентів, у віці 19-41 років (72 чоловіків і 44 жінки).

В адаптованій класифікації видів основних блоків стрес-сценаріїв, ми отримали наступні показники, представлені на *Діаграмі 1*:



*Діаграма 1: Домінуючі тактики подолання стресу у поліцейських (n=116)*

Основні стрес-сценарії в загальному вигляді були поділені на три основні групи: контролюючий; балансуєчий; трансформуючий. Отримані результати дали змогу виділити основні три домінуючі фактори за кількісними показниками, вираженими у відсотковому співвідношенні, а саме тактики «ізоляції», «конструкту стабільності»; «змінення системи».

Тактика «ізоляції» (16%), що відноситься до контролюючого блоку – сценарій, у результаті якого правоохоронець використовує арсенал охоронних стратегій і тактик реагування, що перешкоджають (огороджують) власну цілісність від дезінтегруючих стресорів-подразників. Особливістю такої стратегії стає тактика ізоляції, що не допускає руйнівного впливу стресора.

Наступна домінуюча тактика, визначена у процесі дослідження – це «конструкт стабільності» (22%), що відноситься до балансуєчого блоку. У цьому сценарії під впливом стресора субтактики стають доповненням (складовими частинами) домінуючої стратегії, оскільки в подібній ситуації домінуюча стратегія вже не може претендувати на повноцінну і самодостатню цілісність, але підтримує стабільність саме в ситуації розмаїття чинників.

Третя домінуюча тактика – «змінення системи» (16%), що відноситься до трансформуючого блоку. Це сценарій, у результаті якого під впливом стресора здійснюється внутрішнє принципове «зрушення» всередині особистісної системи: домінуюча стратегія значною мірою змінюється та виступає домінуючою тактичною силою, що провокує зміну системи.

За відповідністю соціальних (нормативних) цінностей стрес-сценаріям, домінуючі тактики, що ми отримали за результатами дослідження, відповідають таким тенденціям. До реалізації стрес-сценарію «ізоляція» схильні спільноти, у яких переважають такі цінності як «Традиція» та «Конформізм». Вони тісно переплітаються між собою, забезпечуючи не лише збереження та ретрансляцію охоронних стратегій та тактик реагування, а й їхню підтримку на нормативному рівні, оскільки правоохоронна система – це закрита система, яка притримується закону і несе відповідальність за збереження порядку у суспільстві.

Тактика «конструктор стабільності» реалізується індивідами, схильними до співтовариства, у яких переважають такі цінності, як «Універсалізм» та «Досягнення». Ці цінності відображають прагнення до успіху за вимогами домінуючого середовища, що передбачає конформізм та включення до домінуючої системи.

Стрес-сценарій «змінення системи» пов'язаний з пріоритетністю таких цінностей, як «Універсалізм» та «Самостійність». Свобода дії від наявних суспільних очікувань, прийняття інших установок, прагнення рівності і справедливості змінює сформований «малюнок» системи.

Конкуруючі особистісні програми в рамках цього сценарію можуть вказувати на те, що поліцейський у критичний момент може перейти до тактики самостійного прийняття рішення, спрямованого на забезпечення раціонального результату.

Результати проведеного дослідження можуть стати основою для розробки і вдосконалення способів подолання напружених ситуацій у професійній діяльності поліцейських.

#### **Список використаних джерел**

1. Nassim Nicholas Taleb (2012). Antifragile: Things That Gain from Disorder. Random House. p. 430. ISBN 9781400067824.

2. Conkright, W. R., O'Leary, T. J., Wardle, S. L., Greeves, J. P., Beckner, M. E., and Nindl, B. C. (2021b). Sex differences in the physical performance, physiological, and psycho-cognitive responses to military operational stress. Eur. J. Sport Sci. 22, 99–111. doi: 10.1080/17461391.2021.1916082

3. Beckner, M. E., Conkright, W. R., Eagle, S. R., Martin, B. J., Sinnott, A. M., LaGoy, A. D., et al. (2021a). Impact of simulated military operational stress on executive function relative to trait resilience, aerobic fitness, and neuroendocrine biomarkers. Physiol. Behav. 236:113413. doi: 10.1016/j.physbeh.2021.113413

4. Nicole M. Sekel & Conkright, W. R. et al. Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. Front. Psychol., 08 February 2023. Sec. Cognition Volume 14 – 2023 | [https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102425].

**УДК 159.923.2:351.741 «364»**

***Назарова Марина Миколаївна,***

здобувач наукового ступеня доктора філософії  
кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ

*Науковий керівник:*

**Кудермина Олена Іванівна,**

завідувач кафедри юридичної Національної академії  
внутрішніх справ психології,  
доктор психологічних наук, професор

#### **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ «Я» ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

У сучасних психологічних парадигмах Я-образ розглядають як головний чинник, від якого залежить саморегуляція індивіда, самоконтроль, особистісна та соціальна ідентифікація.

Доведено, що Я-концепція, Я-образ і власне «Я» є похідними від соціального досвіду й онтогенезу людини

*Я-концепція* – це сталє і водночас змінне психічне явище, виникнення якого відбувається під час взаємодії особистості з соціумом у процесі психічного розвитку. Вона значною мірою впливає на весь життєвий шлях людини – від раннього дитинства до періоду старості. Спочатку Я-концепція залежить, безперечно, від зовнішніх чинників, проте згодом вона самостійно впливає на життя особистості. Від початку виникнення Я-концепція є активізуючим началом, що проявляється в трьох рольових функціях [4, с. 270]:

1. Я-концепція як засіб гарантування внутрішньої злагодженості. Низка психологічних досліджень опирається на принципи, згідно з якими особистість постійно прагне досягнення максимальної внутрішньої гармонії. Відчуваючи потребу у її досягненні, людина намагається вчиняти різні дії, які сприятимуть відновленню втраченої рівноваги. Істотним чинником відновлення внутрішньої рівноваги є думка індивіда про самого себе.

2. Я-концепція як трактування досвіду. Цей аспект Я-концепції засвідчує, що Я-концепція визначає характер індивідуального трактування досвіду, адже особистість здатна, на основі своїх уявлень про себе, не лише формувати свою поведінку, й трактувати власний досвід.

3. Я-концепція як сукупність очікувань. Я-концепція встановлює також очікування особистості, тобто її уявлення про те, що повинно відбутися. Люди, впевнені у власній значимості, очікують, що й інші ставитимуться до них у такий самий спосіб; вважаючи, що нікому не потрібні, нікому не подобаються, вони поведуться, виходячи з цієї ж передумови, або інтерпретують певним чином реакції навколишніх. Багато вчених вважає цей аспект базовим, розглядаючи Я-концепцію як сукупність очікувань [2, с. 18].

Проблема Я-концепції поширена у психологічних дослідженнях, оскільки є взаємопов'язаною із вивченням професійного становлення особистості фахівця. Розвиток особистості залежить і від професійного розвитку, основою якого вважають вміння приймати адекватні рішення стосовно себе, використовуючи власне пізнання. Самопізнання власного “Я” – процес творчий, наслідком якого є соціально-психологічна зрілість, уміння ефективно вирішувати важливі питання, долати життєві кризи [5].

Традиційно структуру Я-концепції розглядають у сукупності таких компонентів [1, с. 43]:

– *когнітивний* – уявлення про себе, свої навички, здібності, соціальну приналежність;

– *емоційно-оцінний* – основою є самооцінка як афективна оцінка уявлень людини про власну особистість; самооцінка передбачає такі підструктурні компоненти: позитивне чи негативне самоставлення людини; самоповага чи самозневага, почуття власної цінності або комплекс неповноцінності тощо.

– *поведінковий* – характерні поведінкові дії, тобто певна реакція, яка виникає через Я-образ та самооцінку.

Будь-яке уявлення особистості щодо себе не виникає без оціночного емоційного забарвлення. Навіть такі характеристики, які не належать до особистості людини (місце проживання, стать тощо), мають приховану оціночну характеристику [5, с. 23]. Джерелом виникнення цих оцінок є сама особистість, яка додає власну суб'єктивну інтерпретацію реакцій суспільства на її власні особливості, що виникли в результаті засвоєння протягом життя суспільних, групових та індивідуальних цінностей. Отже, власна оцінка людиною самої себе та судження про особистість з боку суспільства є основою виникнення самооцінки.

Виходячи з вищевикладеного розглянемо психологічні особливості образу «Я» поліцейського під час воєнного стану. Від початку повномасштабного вторгнення РФ на територію України кожний поліцейський стикнувся з екстремальними умовами несення служби.

Водночас, для розуміння особливостей діяльності поліцейських в умовах воєнного стану важливим є включення в предметне поле нашого дослідження два ключові терміни, а саме, екстремальна ситуація – це будь-яка подія, що спричиняє різку зміну нормальних умов життєдіяльності людини. Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [3].

Розглядаючи структурні компоненти я-концепції через призму воєнного часу та з урахуванням екстремальної ситуації можемо охарактеризувати зміну власного сприйняття образу «Я». Таким чином, поліцейський потрапляє в ситуацію, що спричинює загрозу власному життю, життю близьких та оточуючих. В наслідок чого з урахуванням особистісних характеристик та стресостійкості, необхідно уявлення про свої навички, вміння та здібності адаптувати до нових умов праці. Шляхом відсіювання тих вмінь, що не несуть користі для досягнення загальної мети, та покращувати ті навички й

здібності, що корисні для подолання труднощів в даний момент. В наслідок чого, когнітивний компонент я-концепції змінюється, формуються нові уявлення про себе та свої можливості.

В наслідок виконання соціально важливих завдань та справ поліцейський починає формувати нову самооцінку. Підвищується власна самоповага, почуття гідності. Оскільки під час виконання нових видів діяльності в умовах воєнного стану формуються власні внутрішні перемоги кожного поліцейського. Причино-наслідковий зв'язок стає коротшим та значущім. Що дає змогу швидке накопичувати причини для гордості самим собою. Таким чином, воєнний стан та виконання покладених повноважень формують сприятливі умови в яких поліцейський, як особистість, може задовільнити потребу відчувати себе важливим та необхідним. З урахуванням цього, підвищується власна цінність перед самим собою. В ході тривалого виконання соціально значимої роботи емоційно-оцінний компонент стає більш сталим та з новими новоутвореннями.

З урахуванням змін когнітивного та емоційно-оцінного компоненту я-концепції, зміни відбуваються й з поведінковим компонентом. В наслідок формування нового уявлення про свої вміння та навички, відповідно змінюється поведінка, реакція на певні обставини та умови. Тобто, поведінкові реакції формуються відповідно до нового образу «Я» та за для підтримки його.

Поведінкова діяльність поліцейського починає формувати нові копінг стратегії для дії в екстремальних та стресових ситуаціях. Формуються нові установки та змінюється готовність до дій. Тобто, можна сказати, що те що на початку повномасштабного вторгнення було як зміна вже сталого образу «Я», з годом набуває адаптивного характеру діяльності й стає повноправною частиною уявлення про себе та своїх можливостей. Оскільки вже є сформовані стратегії поведінки для подолання перешкод в умовах підвищеної загрози життю.

Отже, зробимо висновок, в даному випадку допомога психолога складається з надання особистих консультувань та психокорекційних заходів. Проведення тренінгових занять з метою зниження рівня стресу на організм та психіку. Під час яких кожний поліцейський отримує дієві вправи для самопомоги по зниженню рівня стресу та зняття психоемоційної напруги. Супроводження та допомога психолога є важливим етапом формування цілісного «Я» поліцейського. Оскільки зміни особистості в умовах стресової та екстремальної ситуації відбуваються швидко та стрімко, адаптація до яких може спричиняти додатковий дискомфорт.

### Список використаних джерел

1. Кон И. С. Категория «Я» в психологи / И. С. Кон // Психологический журнал. 1981. No 3. – С. 43–54.
2. Кочубейник О. М. Культурний еталон буття особистості та його вплив на Я-концепцію / О. М. Кочубейник // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. Максименка С. Д. – К. : Волинські обереги. – 2000. – Т. 2. – Ч. 3.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія/ В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
4. Налчаджян А. А. Я-концепция / А. А. Налчаджян // Психология самосознания: хрестоматия/ [под ред. Д.Я.Райгородского].– Самара: БАХРАХ-М, 2007. – С. 270–332.
5. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – 2003, 4-е изд. – 688 с.

УДК 159.9:343.97:343.35

*Повх Микола Миколайович,*

аспірант кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ

*Науковий керівник:*

**Андросюк Вячеслав Георгійович,**

провідний науковий співробітник наукової  
лабораторії з проблем психологічного забезпечення та  
психофізіологічних досліджень

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук, професор

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9106-2586>

### **ДЕТЕРМІНАЦІЯ КОРУПЦІЙНИХ ПРАВОПОРУШЕНЬ ЯК РІЗНОВИДУ НЕЗАКОННОГО ЗБАГАЧЕННЯ**

Процес розвитку держави в Україні зумовлює необхідність подолання проблем, які суттєво пов'язані з зростанням рівня злочинності та її своєрідністю в умовах воєнного часу. В цьому зв'язку незаконне збагачення становить велику небезпеку для фінансового благополуччя в країні в усіх її сферах. Таким чином, є необхідність встановити чинники, які сприяють вчиненню цього виду правопорушень та опрацювати заходи його запобігання

Реформи, які проводились для того щоб протидіяти незаконному збагаченню не виявили ефективності. Зокрема, в Єдиному державному реєстрі судових рішень не зареєстровано

жодного вироку щодо незаконного збагачення в Україні, що потребує зусиль державних діячів, правників, спільноти. Тому є необхідність активізування зусилля науки та практики для вирішення проблеми.

Ефективна боротьба проти незаконного збагачення в незалежній Україні потребує належної уваги з боку суміжних сфер знань, зокрема юридичної психології. Суб'єкти незаконного збагачення відзначаються своєрідністю психологічного складу, своєрідність притаманна також і формам незаконного збагачення, що надає можливість диференціації кримінальної відповідальності і вжиття заходів превенції вказаних діянь.

Проблема кримінальної відповідальності та юридико-психологічних чинників незаконного збагачення була предметом дослідження таких вітчизняних науковців, як А.А. Вознюк, О.І. Гузоватий, О.О. Дудоров, М.І. Мельник, А.В. Савченко, О.О. Титаренко, С.С. Чернявський та інші.

Однією з найбільш небезпечних форм незаконного збагачення є корупція.

Автори ґрунтовного посібника (О.Кудерміна, Л.Казміренко та В.Андросюк) виокремлюють найбільш суттєві ознаки корупції, зокрема:

- корупційні діяння передбачають використання посадовою особою наявних у неї владних повноважень, прав, а також можливостей та зв'язків заради одержання особистої вигоди матеріального чи нематеріального характеру;

- корупційні діяння стають можливими за наявності у посадової особи дискреційних повноважень стосовно розподілу загальних ресурсів держави на власний розсуд;

- корупція прагне до набуття системно-примусового характеру, тобто до обов'язкової участі в корупційних схемах як керівників, так і підлеглих в певних державних установах (організаціях);

- корупція призводить до конфлікту між діями посадової особи та інтересами суспільства, оскільки її наслідком стає ненормативний (законодавчо не передбачений та кримінально караний) перерозподіл загальних ресурсів держави;

- правова та моральна оцінка вчинених корупційних діянь в системі ціннісних орієнтацій особи (соціальної групи) можуть не співпадати;

- вчинення корупційного діяння становить собою соціально-психологічний процес взаємодії двох сторін, в якій «жертва» вважає, що такий варіант вирішення власних проблем є бажаним та вигідним,

або ж єдино можливим, або ж найбільш прийнятним у ситуації, що склалася.

Небезпека корупції визначається в першу чергу тим, що вона наносить колосальний матеріальний, моральний і інший збиток суспільству, особливо, якщо вона сполучена із злочинами у сфері економічної діяльності, організованої злочинністю, великими розкраданнями і розтратою, службовими зловживаннями. На рівень корупції впливає також морально-психологічна атмосфера в суспільстві.

Більшість потенційних корупціонерів рано чи пізно стикаються з обставинами, в яких вони уперше повинні зробити вибір - приймати або не приймати корупційне рішення.

Поява цих обставин залежить як від проблем, що обговорювалися вище, умов, що породжують корупцію, так і від соціально-психологічних чинників.

Вітчизняні дослідники соціально-психологічних засад корупції як гуманітарного явища (В.С. Медведєв, В.Ю. Мейтус, М.І. Мельник, О.В. Шаповалов) серед основних причин її виникнення, зокрема, визначають:

- психологічну схильність до вчинення правопорушних дій;
- наявність певної соціальної, афективної чи моральної патології особистості;
- недосконалість (відсутність) належного психологічного супроводження в органах державної влади.

Особливу увагу, на нашу думку, потребують проблеми, пов'язані з психологією особистості корупціонера та опрацюванню заодів психологічного впливу з метою запобігання корупції.

Так, найбільш поширеними мотивами корупції є:

- компенсація за негаразди, що переживаються чиновником, і пов'язані з проходженням служби.
- відчуття нестабільності службового становища;
- низька зарплата, що не відповідає кваліфікації і відповідальності роботи;
- несправедливість при просуванні по службі;
- брутальність або некомпетентність начальника.

З іншого боку, у свідомості корупціонерів виробляються психологічні механізми самозахисту. Психологічними дослідженнями встановлено існування п'яти основних мотивів, до яких вдаються ці особи для самовиправдання.

1. Корупціонер вважає себе жертвою обставин. Мовляв, така система, я не можу її змінити і мушу грати за її правилами.

2. Чиновник не вважає, що завдає комусь шкоди, приймаючи хабар. Він розглядає підношення як подяку за правильно ухвалене рішення, корисне суспільству.

3. Вимагання хабара у бізнесмена не розглядається як щось протиправне. Чиновник керується стереотипами: усі вони злодії, від податків ухиляються, гроші нажили злочинним шляхом, пов'язані з організованою злочинністю тощо. Взяти у такого типу гроші сам бог велів, шкоди суспільству я не завдаю — навпаки, змушую ділитися нечесних на руку.

4. Беруть усі. Цей висновок чиновник може підтвердити посиланнями на своїх колег, начальство, слюсаря-сантехніка, суддів, міністрів та ін.

5. Корпоративні міркування: відмову від хабара неправильно тлумачать колеги, визнають це підривом традицій, що склалися в даному відомстві, прагненням внести небажані настрої до лав прохачів. Все це може призвести до втрати чиновником дохідного, престижного місця.

Симптомокомплекс правопорушної поведінки корупційного характеру у чоловіків дорослого віку (понад 25 років від народження) здебільшого обумовлюється пролонгованими вадами у соціально-психологічній сфері особистості (що формується навколишнім соціальним середовищем), які виникли ще в дитинстві й розвивалися в юнацтві внаслідок впливу таких чинників:

– відсутність акцентів на маскулінних заняттях сина з боку матері (провокує гіперкомпенсацію маскулінних проявів у соціальній діяльності);

– відторгненість батьком (вітчимом);

– пуританський характер матері;

– гіперопіка та гіперлюбов матері до сина (позиція улюбленця);

– прагнення матері бути в центрі уваги сина;

– боязнь отримання травм у дитинстві (на фобічному рівні);

– уникнення бійок, змагальних ігор та ситуацій;

– відчуття й почуття самотності.

Визначені психологічні чинники є орієнтирами ймовірності виникнення корупційних проявів у поведінці людини, які ґрунтуються на підсвідомому прагненні до самоствердження в соціумі. Їх врахування має забезпечуватися повним комплексом заходів соціально-психологічного вивчення особистості та методів психологічного портретування.

Завчасна діагностика та виявлення провокуючих чинників, що обумовлюють потенційну схильність працівників державних установ

до вчинення правопорушних дій корупційного характеру, дозволить суттєво знизити потенційний ризик виникнення безпосередньо корупційної поведінки.

### Список використаних джерел

1. Закон України «Про запобігання корупції» 14 жовтня 2014 року № 1700.
2. Кудерміна О.І., Казміренко Л.І., Андросюк В.Г. Психологічні засади запобігання корупційним правопорушенням в органах державної влади та місцевого самоврядування. Київ: НАВС. 2019. 185 с.
3. Мельник М. Політична корупція: сутність, чинники, засоби протидії *Національна безпека і оборона*. 2009. Т. 111, № 7. С. 67–72.
4. Л. Каленіченко, Д.Слинько. Поняття, ознаки та види корупції. *Право і безпека*. 2022. № 1 (84). С.39-46.

УДК: 159.942

**Сема Вікторія Сергіївна,**

студентка групи 102 СПС ННІ№3

Національної академії внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7835-0193>

*Науковий керівник:*

**Власенко Софія Борисівна,**

старший викладач кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук, доцент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3645-9599>

### **ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПОЛІЦЕЙСЬКИМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ПРИ ВИКОНАННІ ПРОФЕСІЙНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ**

Працівники правоохоронних органів щоденно стикаються із надзвичайними ситуаціями, стресами та небезпекою, які можуть призвести до психологічних та емоційних проблем. Особливо актуальною стає тема надання психологічної допомоги поліцейським, які постраждали в результаті виконання службових обов'язків. Це включає травматичні події, такі як протистояння злочинцям, участь у спецопераціях, збереження життя жертв і долання власних життєвих перепон. Робота поліцейського демонструє унікальні особливості та виклики, які потребують спеціалізованої психологічної допомоги. Психологічна допомога поліцейським, які постраждали при виконанні

професійних обов'язків, має свої особливості та вимагає від фахівців у цій сфері глибоких знань, навичок та професійного підходу. Дану тематику досліджували такі зарубіжні науковці: А. Єрмошин, Б.Колодзін, Д.Калшед, І.Малкіна-Пих, Н.Тарабріна Дж. і Б. Уайнхолд, Л.Гридковець, В.Лефтерова, Т.Титаренко, Л.Царенко, Т.Яценко та інших.

Метою даної роботи є теоретичний аналіз особливостей надання психологічної допомоги поліцейським, які постраждали при виконанні професійних обов'язків.

Психологічна допомога поліцейським, які постраждали при виконанні професійних обов'язків вимагає, по-перше, особливого підходу до встановлення довірчих стосунків між спеціалістом та постраждалим поліцейським. Тут варто враховувати те, що структура правоохоронних органів передбачає підкорення певному статусу, що може впливати і на відносини зі спеціалістом, який надає допомогу. Варто зазначити, що в такому випадку, основним завданням психолога є постановка реальної мети психотерапевтичної взаємодії, підкреслення її значимості та демонстрація професійної компетенції.

Для адекватної психологічної допомоги необхідно враховувати специфіку професійної діяльності поліцейського, а саме стресогенний і високоризикований характер його діяльності. Завдяки цьому можливо виявити ступінь проникнення травматичної події в підсвідомість поліцейського, що включає фізіологічні та психічні реакції, усталені поведінкові і набуті соціальні ролі, як наслідок того чи іншого чинника. В свою чергу, для цього спеціалістам потрібно вдосконалювати техніки психологічної допомоги, які врахують індивідуальні особливості особистості та етап надання допомоги. Такий підхід передбачає психопрофілактичну діяльність, діагностику, психотерапію, яка містить у своєму складі корекційно-психотерапевтичну роботу з поліцейськими, а також соціальне забезпечення після проходження психотерапії. Вважаю за доцільне розглянути кожен із них.

Психопрофілактичні заходи забезпечують фіксацію та осмислення особистісних проблем клієнта. Вони базуються на спеціальних тренінгах підвищення стресостійкості та формуванні позитивної життєвої позиції. Психотерапевтична діяльність на цьому етапі сприяє залученню до опанування видів автотренінгів, релаксацій, часових та просторових технік саморегуляції. На цьому етапі психологи навчають поліцейських застосовувати адекватні методи саморегуляції та стресоконтролю, а також реалізують програми для

налагодження співпраці між співробітниками, розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок.

Після потрапляння в травматичну ситуацію поліцейський може замовити анонімне відвідування спеціаліста з метою виявлення глибини психосоматичних змін. Психологи за допомогою різних методів та анкет проаналізують психічний стан працівника та глибину втручань, які необхідні для психологічної підтримки. Залежно від виявлених проблем після діагностики, психолог може здійснювати індивідуальні або групові заняття з психотерапії. Цей етап передбачає застосування різних психотерапевтичних методів та технік для полегшення стану потерпілого. Варто зазначити, що під час психотерапії психолог допомагає працівникові проаналізувати інцидент, який спричинив психотравму, навчитися переживати емоції без самих негативних наслідків, а також формуються справжні механізми самозахисту. Варто зазначити, що «у низці зарубіжних країн розроблені різноманітні дієві програми управління психологічними травмами (РТМР) для надання допомоги співробітникам, які зазнали травматичного впливу під час виконання службових завдань» [2, с. 100].

Етап корекційно-психотерапевтичної роботи передбачає використання технік, спрямованих на формування внутрішнього діалогу клієнта. Це допоможе поліцейському опанувати стресові реакції, контролювати свої дії та емоції. Комплексний підхід до роботи з поліцейськими має на меті усунення внутрішніх конфліктів, повторних переживань та підсилення функціональних зв'язків між особистісними утвореннями. Психологічна допомога також передбачає соціальну адаптацію постраждалих працівників. Психологи забезпечують реабілітацію і допоможуть поліцейському адаптуватись до зміненого стану та повернутися до нормального життя.

Особливість надання психологічної допомоги полягає також в тому, що професійні стандарти поліцейських вимагають від них підтримки контролю над емоціями та стресами, тому вони можуть утримувати свої переживання та не виявляти їх відкрито. Це утруднює діагностику психологічних проблем, але в той же час психологи, які працюють з такою категорією клієнтів, повинні бути націлені на виявлення прихованих емоцій та помічати ознаки психологічного дискомфорту. Варто зазначити, що поліцейським необхідна психологічна підготовка для того, щоб зменшити кількість випадків, коли поліцейський психологічно постраждав під час виконання своїх обов'язків. У своїй роботі Бандурка О. вірно зазначає: «Важливою складовою професійного навчання поліцейського була та залишається

його психологічна підготовка. Надскладні умови сьогодення, на нашу думку, вимагають посилення цього напрямку підготовки» [1, с. 73].

Особливості надання психологічної допомоги поліцейським, які постраждали при виконанні професійних обов'язків вимагає розгляд у комплексі підходів, включаючи спеціалізовані методи та техніки, що враховують специфіку професійної діяльності та індивідуальні особливості поліцейських. Правильно організована психологічна допомога сприяє адаптації та професійному стабілізації особистості, забезпечуючи збереження власного «Я» та отримання індивідуалізованої допомоги.

### **Список використаних джерел**

1. Бандурка О. М. Особливості психологічної підготовки поліцейських в умовах воєнного стану. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 24 берез. 2023 р.). Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 73-74.

2. П'янківська Л. Особливості надання психологічної допомоги працівникам поліції після їх перебування в екстремальних ситуаціях: закордонний досвід. *Вісник Національного університету оборони України №5 (63)*. 2021. С. 99-109.

**УДК 159.9:351.74**

*Шендерук Вікторія Віталіївна,*  
студентка 2 курсу спеціальності 081 «Право»,  
Національна академія внутрішніх справ,  
Київ, Україна

*Науковий керівник:*

**Данчук Юлія Петрівна,**  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
Кам'янець-Подільський університет імені Івана Огієнка,  
кандидат психологічних наук, доцент  
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5576-9923>

### **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКА ПІДРОЗДІЛУ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Психологічний стан працівника підрозділу МВС України відіграє ключову роль у його діяльності. Він є тим самим регулятором поведінки у воєнний час, який слід напрацювати протягом навчань з психологічним впливом на правоохоронні органи і подальшим аналізом виконаного завдання. Розвиток емоційного інтелекту,

можливість розуміти та керувати своїми почуттями, опанування навичками саморегуляції знадобиться під час несення служби в умовах воєнного стану. Постає необхідність проводити навчання працівникам системи МВС України максимально наближено до бойових умов з використанням психологічних факторів, якщо це можливо. Адже від психологічного стану буде залежати успішність у виконанні роботи, власна безпека і безпека громадян [1].

Професійна діяльність працівників МВС України має суттєві особливості: здійснюється від імені держави, носить виконавчо-розпорядчий характер, є соціально значущою. Все це ставить її в ряд найбільш важких і відповідальних професій сучасності, особливо в умовах воєнного стану. Спектр виконуваних функцій, обсяг обов'язків, покладених на працівників МВС України в умовах воєнного стану, а тим більше при ускладненні оперативної обстановки, дозволяють віднести здійснювану ними службову діяльність до категорії найбільш складних, більш того – екстремальних [2].

Основним завданням з психологічної підтримки працівників системи МВС України в умовах війни є досягнення оптимального стану їх психічного здоров'я, розвиток психологічної стійкості до впливу стресових чинників і психологічної готовності працівника до подолання труднощів під час виконання службових обов'язків [3].

Зокрема, спрямувати підтримку психічного здоров'я працівника системи МВС в умовах воєнного часу можна за такими складовими: відновлення відчуття безперервності життя для інтеграції досвіду подолання травми до історії життя потерпілої людини, протидія негативному інформаційно-психологічному впливу та інформаційна гігієна, тобто формування у працівників підрозділу МВС критичного мислення і вміння аналізувати інформацію, знання про дезінформацію і фейки, маніпулювання свідомістю і розповсюдження чуток, відпрацювання навичок протидії маніпулятивному впливу [4], надання кризової психологічної допомоги працівникам поліції, які перебували в екстремальних, ризиконебезпечних, психотравмуючих ситуаціях [5], тренінги з активізації особистісних ресурсів, пошуку та усвідомлення індивідуальних шляхів самопомоги і відновлення в умовах війни, профілактика емоційного вигорання, робота з сім'ями поліцейських: психологічне консультування з питань особливостей психологічного стану поліцейських, забезпечення психологічної підтримки членів їх родин.

Стресостійкість працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану повинна включати в себе як і стресостійкість кожного співробітника, так і системи органів в цілому. Формування стресостійкості системи органів внутрішніх справ повинно проводитися за різними напрямками, в числі яких необхідно виділити наступні, зокрема, правове регулювання діяльності органів внутрішніх

справ в умовах воєнного стану на всіх рівнях управління і своєчасне реагування на зміну законодавства і приведення відомчої нормативно-правової бази у відповідність з ним, розробка і прийняття стратегії стресостійкості держави як складової частини національної безпеки в умовах воєнного стану. З цією метою необхідна розробка відповідної концепції формування стресостійкості органів внутрішніх справ, в рамках якої повинні розроблятися програми, плани дій в різних умовах, удосконалення системи підбору, розвитку та професійної підготовки кадрів органів внутрішніх справ, органів управління, управлінських колективів, морально-психологічна підготовка особового складу до дій в умовах стресових чинників, які розглядалися вище. Для формування умінь і навичок виконання задач в подібних умовах необхідно моделювати стресові фактори під час навчальних тренувань, своєчасне оновлення системи ресурсного забезпечення, матеріального стимулювання співробітників [6].

Таким чином, діяльність правоохоронних органів в умовах воєнного стану спрямована на виконання стратегічних цілей державної і громадської безпеки, до яких відноситься захист конституційного ладу, основних прав і свобод людини і громадянина [7]. Виконання покладених функцій пов'язане з дією стресових факторів, до яких можна віднести наступні: фактор небезпеки, який є первинним, основним, оскільки під загрозою розуміється усвідомлювана загроза для життя, здоров'я або благополуччя людини, фактор раптовості розуміється як не прогнозована, незапланована зміна ситуації в повсякденному житті, яка вимагає трансформації здійснюваної діяльності, фактор невизначеності свідчить про відсутність, недостатності або суперечливості інформації стосовно форми, змісту і обставин виконання поставлених задач, фактор новизни, який передбачає нові умови воєнного стану, засоби або способи здійснення будь-яких дій, спрямованих на досягнення певної мети, фактор дефіциту часу передбачає несподіване, різке скорочення часу на виконання дій, спрямованих на досягнення мети.

Отже, формування стресостійкості працівників системи МВС України в умовах воєнного стану є необхідною вимогою сучасності для ефективної реалізації завдань і функцій покладених на них.

#### **Список використаних джерел**

1. Скляр О. С. Важливість психологічної підготовки поліцейських для вирішення тактично-оперативних завдань в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС. 2022. С. 255-258.

2. Бандурка О.М., Венедиктов В.С., Тімченко О.В. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України. науково-практич. книга ХНУВС. 2005. 86 с.

3. Гершанов О. Основи роботи з травмою URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звертання 21.01.2023).

4. Доценко В.В. Доценко В.В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. *Проблеми сучасної поліцейстики* : тези доп. наук.-практ. конф. МВС України, Хар-ків. нац. ун-т внут. справ. Харків : ХНУВС. 2022. С. 160-164.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.

6. Лефтеров В.О. Дослідження використання психотренінгових технологій у особистісно-професійному розвитку працівників правоохоронних органів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка* : Київ, 2009. С. 41.

7. Доценко В.В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. *Право і безпека*. Науковий журнал 2017. Вип. 3. С. 20.

**УДК 159.943.7:159.938.363.2:351.741**

***Комірча Яна Павлівна,***

аспірантка кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5853-8151>

*Науковий керівник:*

***Кудерміна Олена Іванівна,***

завідувачка кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ,

докторка психологічних наук, професорка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4959-7413>

## **ГЕНДЕРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КУЛЬТУРИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

У контексті гендерних досліджень виокремлюють такі поняття як гендерна рівність, гендерні стереотипи, гендерний підхід, гендерна компетентність, гендерна культура тощо.

Гендерна культура є однією з ключових категорій гендерних і культурних досліджень останніх років, яка також актуальна для вивчення в рамках корпоративної (поліцейської) культури. Адже поліція відіграє відповідальну роль у запобіганні будь-якого

дискримінаційного чи інтолерантного ставлення у міжособистісній взаємодії. Успішність цього забезпечується, перш за все, за рахунок вдосконалення знань та розуміння особливостей людей, які часто піддаються дискримінації. Поліцейська служба повинна ретельно і критично аналізувати власні бачення та стереотипи, тверезо оцінювати свою роботу з позиції поваги до різноманітності. Врешті, поліція повинна добре розумітися на національному та міжнародному праві, щоб достойно боротися з вище згаданою суспільною зневажливістю [1, с.22].

Гендерна культура – специфічний добір культурних характеристик, заснованих на психологічних особливостях поведінки чоловіка та жінки, що закріплюють зв'язок між біологічною статтю й досягненнями (особистості) у соціальному житті, культивують соціальну егалітарну поведінку щодо взаємостосунків обох статей і в яких наявні елементи статичності та динаміки [2, с.11].

Гендерна культура формується та конструюється на основі аналізу моделей гендерних взаємовідносин, що розвиваються та трансформуються в суспільстві.

Цінностями гендерної культури є: гендерна грамотність як система отримання необхідних знань у сфері гендерних досліджень; сформована мотивація до рівноправної участі чоловіків і жінок у суспільному житті та реалізації своїх гендерних прав і свобод; гендерна самоосвіта як набуття власного досвіду з гендерної збалансованості; гендерна чутливість як здатність особистості усвідомлювати та моделювати вплив соціального середовища, реагувати на прояви сексизму; повага до особливостей та індивідуальних проявів особистості незалежно від її статі.

Високий рівень гендерної культури характеризується наявністю: гендерно чутливої самосвідомості; гендерно орієнтованого світогляду; гендерних цінностей, в основі яких лежать рівні права та можливості жінок і чоловіків у всіх сферах життєдіяльності, рівні обов'язки та відповідальність у виконанні сімейних і професійних ролей, гендерна справедливість тощо [3].

Гендерна компетентність – соціально-психологічна характеристика людини, що дозволяє їй бути ефективною в системі міжстатевої взаємодії [4, с.14].

***Серед основних складових, що детермінують гендерну компетентність поліцейських можна виділити сукупність:***

– ***знань:*** законодавчих актів, які регулюють питання гендерної рівності, положень та сутності гендерного підходу, сучасних тенденцій та проблем гендерного розвитку суспільства, знання форм і методів гендерного виховання, особливостей гендерної соціалізації, механізмів дії гендерних стереотипів;

– **умінь**: розпізнавати гендерні аспекти та проблеми, здійснювати гендерний аналіз (збір якісної інформації у сфері гендерних відносин, що ґрунтується на розумінні гендерних тенденцій у суспільстві й використанні цих знань для розкриття наявних та потенційних соціальних проблем і пошуку рішень їх оптимального розв'язання, поширювати гендерні знання шляхом використання адекватних методів, засобів тощо;

– **навичок**: здійснення гендерного аналізу, організації заходів на гендерну тематику тощо. Надзвичайно важливий структурний компонент – поведінка (діяльність), спрямована на утвердження ідеї гендерної рівності. За умови, коли людина буде суб'єктом активної дії, вона матиме змогу самореалізуватися, бути вільною від стереотипних поглядів, здатною до самостійного прийняття рішень [4, с.15].

Структура гендерної компетентності включає в себе мотиваційно-ціннісний, когнітивний та поведінковий компоненти.

**Мотиваційно-ціннісний компонент** включає усвідомлення поліцейським власної гендерної ролі в рамках професійної діяльності, формування індивідуального гендерного стилю поведінки, розробку стратегії та тактики поведінки в подоланні традиційних гендерних стереотипів. *Передбачає*: усвідомлення власних гендерних характеристик, прийняття себе та своєї статі; толерантне ставлення до представників іншої статі; відсутність гендерних стереотипів і упереджень; позитивне ставлення до гендерної освіти; прагнення до реалізації гендерного підходу під час виконання службових обов'язків.

**Когнітивний компонент** включає систему засвоєних поліцейським знань про сутність реалізації гендерного підходу та вмінь впроваджувати гендерну стратегію в професійну діяльність. *Передбачає*: обізнаність у гендерній політиці в секторі безпеки; знання правових нормативів законодавства щодо запровадження гендерного підходу в практику правоохоронної діяльності; знання про напрями запровадження гендерної рівності в професійну діяльність; знання гендерної психології та гендерних характеристик особистості.

**Поведінковий компонент** характеризує реальну поведінку поліцейського в умовах гендерної взаємодії, його здатність застосовувати компетенції у професійній діяльності при вирішенні проблем, що можуть виникнути у процесі взаємодії жінок та чоловіків і призводитимуть до конфліктних ситуацій [4, с.16].

Важливу роль у поведінковому компоненті гендерної компетентності відіграють комунікативні навички, які передбачають наявність у поліцейського навичок ненасильницького спілкування, стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях та побудови стосунків з використанням гендерно чутливої мови.

Отже, формування гендерної культури – це питання про усвідомлення існування дискримінаційних норм поведінки чоловіка або жінки в суспільстві, впливу культури на формування і зміну традиційних гендерних стереотипів, норм поведінки щодо виконання ролей представниками чоловічої і жіночої статі в різних сферах життєдіяльності людей. Формування всіх цих якостей, знань і умінь у поліцейських є важливим напрямом для процесу побудови нових сучасних поглядів, притаманних цивілізованому суспільству.

Формування гендерної культури неможливе без формування гендерної компетентності, як невід'ємного компоненту супроводу службових обов'язків поліцейських, який суттєво сприятиме підвищенню їх професіоналізму та можливості подолати досі існуючі серед працівників Національної поліції гендерно-рольові стереотипи, гендерно обумовлені деструктивні поведінкові практики, у тому числі інтолерантного ставлення до різних проявів гендерної ідентичності тощо.

#### **Список використаних джерел**

1. Давід Мартін Абанадес. Інтеркультурні міста. Громадська поліція: посібник. Рада Європи, травень 2019 р. URL: <https://rm.coe.int/-/16809e519f>

2. Калько І.В. Формування гендерної культури школярів у системі роботи сучасного закладу освіти. Харків : Друкарня Мадрид, 2017. 136 с.

3. Котова-Олійник С., Стельмах Б., Ярош О. Гендерна абетка для українських медіа: посіб. Луцьк: Волинська мистецька агенція «Терен», 2013. 50 с.

4. Онлайн тренінг «Реалізація державної політики гендерної рівності органах державної влади» : робочий зошит. Київ, 2020. – 29 с.

5. Формування гендерної компетентності працівників підрозділів МВС України [Текст] : навч.-метод. посіб. /О.С. Перунова. Т.І. Юрченко-Шеховцова, О.А Галустян та ін.]; за заг. ред. К.В. Павліченко, С.С. Чернявського. – 2-ге вид. – Київ : МВС України ; Нац. акад. внутр. справ, 7БЦ, 2023. – 184 с.

*Наукове видання*

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ МВС УКРАЇНИ  
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Матеріали  
V міжвідомчого науково-практичного  
круглого столу  
(Київ, 20 квітня 2023 року)

*Відповідальні упорядники:*  
*КОРОЛЬЧУК В. В. ГАЛУСТЯН О. А.*

---

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виготовників і розповсюджувачів видавничої  
продукції Дк № 4155 від 13.09.2011.  
Підписано до друку 24.05.2023. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Обл.-вид. арк. 23,0. Ум. друк. арк. 21,39  
Тираж 50 прим.

---