

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