

<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. Волянюк, 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 поліція 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