

2. Іщенко Ю., Марченко Н. Національна поліція в умовах воєнного стану: зміни в законодавстві. URL: <https://law-in-war.org/nacziionalna-policzziya-v-umovah-voeyennogo-stanu-zminy-v-zakonodavstvi/>

3. Романюк В. В. Місце ЗВО зі специфічними умовами навчання в підготовці правоохоронців у системі МВС України 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. фіз. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. – С. 114-116.

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

5. Пономаренко Я. С. Психологічні передумови розвитку стійкості у поліцейських: огляд закордонних студій / Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану... Харків : ХНУВС, 2022. – С. 234-236.

Волошина О.В.

Національна академії внутрішніх справ

ПРОТОКОЛ ДІАГНОСТИКИ ТА НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ФРУСТРОВАНІЙ ОСОБИСТОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ

Фрустрація – це емоційний стан, викликаний неможливістю задовольнити потребу або досягнути бажаної мети. Іншими словами, що можуть описувати фрустрацію є роздратування, невдоволення або розчарування. Зазвичай таке розчарування є тимчасовим і зникає зі зміною обставин. Однак у випадках, коли дії працівника-правоохоронця постійно не відповідають його власним очікуванням чи задоволенню його бажань, розчарування і невдоволення може затягнутися і мати більш значний негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я. Пропонуємо авторський варіант протоколу діагностики та надання психологічної допомоги фрустрованій особистості правоохоронця.

№ з\п	Симптоматика фрустрації	Інструментарій діагностики	Напрями психокорекції
1.	Тривожність	Методика діагностики тривожних станів Спілбергера – Ханіна	Особам із високою тривожністю слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування. Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, посилення зацікавленості та почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

2.	Схильність до ризику	Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику	<p>Схильність до ризику – це прагматична тенденція в поведінці особистості, в мотивації прийняття рішення, в певній сфері діяльності, яка пов’язана з обміркуванням шансів на успіх та перемогу в несприятливих умовах і суперечливих обставинах.</p> <p>Схильність до ризику впливає на його рівень по-різному і залежно від середовища правоохоронця підвищує або знижує його.</p> <p>Психологічна сутність схильності до ризику вирізняється:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характером емоційних переживань, пов’язаних з ризиком (емоційний компонент); - наявністю, а не змістом думок, роздумів, суджень, міркувань, що пов’язані з ризиком (когнітивний компонент); - емоційній експресії, в висловлюваннях, в ризикових діях (конативний компонент); - проявами психічної активності спрямованої на самоконтроль і саморегуляцію (контрольно-регулятивний компонент). <p>З урахуванням зв’язку схильності до ризику з імпульсивністю, рефлексивністю, тривожністю, емоційністю, товариськістю, комунікативною креативністю, соціальною адаптивністю та екстернальністю, програма психокорекції високого рівня схильності до ризику повинна містити заходи на зниження зазначених вище властивостей особистості працівника МВС.</p>
3.	Ригідність мислення	Шкала ригідності методики визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська) Томський опитувальник ригідності (ТОР)	<p>Розрізняють <i>загальну ригідність</i> (схильність до широкого спектру фіксованих форм поведінки); <i>актуальну ригідність</i> (схильність до нав’язливості, стереотипів, педантизму, нездатності при об’єктивній необхідності змінити думку, ставлення, установку, мотиви, модус переживання і т. п.); <i>сенситивну ригідність</i> (емоційна реакція людини на нові ситуації); <i>настановну ригідність</i> (особистісний рівень прояву ПР, виражений в позиції, щодо або установці на прийняття чи неприйняття нового, необхідності зміни системи цінностей, звичок) та <i>преморбідну ригідність</i>.</p> <p>Оскільки службова діяльність працівників МВС і викликані нею психоемоційні напруження можуть бути різної інтенсивності та тривалості, то і ригідність, очевидно, може проявлятися у вигляді реакції, стану, а за певних умов формуватися як стійка властивість або риса особистості. Зрозуміло, ригідність як властивість особистості формується і поза службою, але, переважно, у не менш залежних від неї умовах жорсткої</p>

			<p>регламентації поведінки.</p> <p>Дослідження учених виявили у психологічній ригідності складну психофізіологічну, нейробіологічну та генетичну природу. Вона тісно взаємопов'язана з мотивами поведінки особистості, властивостями нервової системи та інертністю нервових процесів; слугує складовою структури педантичного, психастеничного, епілептоїдного, сенситивного і астеноневротичного типів акцентуацій характеру особистості; пов'язана із проявами деяких фобій та фрустрацій. Психологічна ригідність особистості сприяє небажаним фізіологічним та психологічним змінам та є чинником розвитку ПТСР. Отже, психічна ригідність слугує базовою умовою психічної цілісності й здоров'я особистості та чинником адаптованості до постійно змінних умов середовища.</p>
4.	Низький рівень особистісної відповідальності	Методика дослідження локусу контролю (Дж.Роттер)	<p>До плану психокорекції доцільно включати заходи впливу на деякі вагомні детермінанти особистісної відповідальності, зокрема: самостійність, впевненість, здатність до самоконтролю, вимогливість до самого себе, готовність до подолання труднощів, незалежність від оточуючих, та їх оцінок і впливів, здатність оцінювати свої можливості та недоліки.</p>
5.	Схильність до адитивної поведінки	Шкала «Схильність до адитивної поведінки» методики визначення схильності до адитивної агресивної, деліквентної поведінки (О. М. Орел)	<p>Адиктивна поведінка є реалізацією прагнення змінити свій психічний стан в напрямку виникнення інтенсивних позитивних емоцій насамперед за допомогою вживання певних речовин (тютюну, алкоголю, наркотичних, психоактивних речовин, медичних препаратів), ще до виникнення фізіологічної залежності.</p> <p>Різновидам адиктивної поведінки притаманні специфічні особливості, прояви і наслідки, але етапи формування адикції є універсальними. Початок формування адиктивного процесу завжди відбувається на емоційному рівні – людина переживає гострі зміни психічного стану, підвищується настрій, почуття радості, екстазу, неймовірного підйому у зв'язку з вживанням певних речовин чи певними діями. Наступний етап характеризується формуванням певної послідовності звернення до засобів адикції. Поступово адиктивна поведінка стає стереотипною, типовою, яка повністю домінує і витісняє всі інші сфери активності.</p> <p>Схильним до адиктивної поведінки особам притаманний низький рівень</p>

			<p>самоусвідомлення рис своєї особистості, низький рівень сформованості навичок самоаналізу та саморегуляції, що є серйозною перешкодою для позитивних виховних впливів і сприяє формуванню самозахисної реакції на фруструючу ситуацію.</p> <p>В якості форми психокорекції адиктивної поведінки у працівників МВС доцільно обирати роботу з фокус-групами, програма якої передбачає ефективність завдяки включенню в кожне заняття трьох елементів: міжособистісної взаємодії (за формою може бути організована подібно до психотерапевтичної групи зустрічей); психологічних вправ (покликані в міжособистісній взаємодії прицільно пропрацьовувати певні психологічні аспекти); організованої у формі міні-лекцій психоедукації.</p>
6.	Емоційне вигорання	Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко	<p>Програма психокорекції розробляється в залежності від того:</p> <ul style="list-style-type: none"> · які симптоми домінують; · якими сформованими і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»; · чим обумовлене «виснаження» (якщо виявлене) факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику «вигорання», або суб'єктивними факторами; · який симптом (симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особистості; · у яких напрямках треба впливати на службове оточення, щоб знизити нервову напругу; · які симптоми сформовані, або які перебувають на стадії формування; · які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб «емоційне вигорання» не завдавало шкоди їй, професійній діяльності і колегам. <p>Психокорекція синдрому «емоційного вигорання» насамперед спрямована на поліпшення міжособистісної взаємодії, надбання оптимальної поведінкової моделі особистості, ефективних способів подолання складних життєвих ситуацій і гнучкості реакцій на умови, що постійно змінюються.</p>
7.	Негативізм	Шкала негативізму опитувальника Басса – Дарки.	<p>Для психокорекції необхідно виявити форми впливу негативізму на психічний розвиток особистості:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Негативізм як протест проти несправедливості, обмеження потреб чи

			<p>бажань особистості. Виражається незгодою з існуючим станом речей і направлений на конкретних людей, обставини, систему. Може бути конструктивним, коли спрямований на вирішення проблем чи покращення ситуації.</p> <p>2. Негативізм як деструкція. Приводить до руйнування відносин, втрати самооцінки, проблем на службі. Це відбувається з низки причин:</p> <ul style="list-style-type: none"> · нездатність упоратися зі стресом; · неадекватне сприйняття реальності; · порушення у розвитку особистості.
--	--	--	---

Слід зазначити, що психологічна допомога фрустрованим працівникам МВС може надаватись як окремо за симптомами фрустрації, так і комплексно. Тому до програми професійно-психологічної підготовки доцільно додати окреме заняття на тему «Фрустрація як психоемоційний стан та шляхи його подолання».

Література:

1. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (PLSWTNP)* (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98-100.

2. Предко В.В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби.: методичні рекомендації. К.: Ніка-Цент; ДІА, 2022. 108 с.

3. Vaughan E. et al. Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer. *Psycho-oncology*. 2019. Vol. 28. № 7. P. 1506–1512. doi: <https://doi.org/10.1002/pon.5107>.

4. Whitson H. E. et al. Physical resilience in older adults: systematic review and development of an emerging construct. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*. 2016. Vol. 71. № 4. P. 489-495. doi: <https://doi.org/10.1093/gerona/glv202>

5. Reid R. Psychological Resilience. *Medico-Legal Journal*. 2016. № 84 (4). P. 172–184. doi: <https://doi.org/10.1177/0025817216638781>

6. Al-Mosaiwi M., Johnstone T. In an absolute state: Elevated use of absolutist words is a marker specific to anxiety, depression, and suicidal ideation. *Clinical Psychological Science*. 2018. № 6 (4). P. 529-542. doi: <https://doi.org/10.1177/2167702617747074>