

Отже, запропоновано здійснювати оцінювання рівня вмінь слідчого. Для цього запроваджена анкета до психологічних служб кадрового забезпечення Головного управління Національної поліції.

Запропоновано та апробовано проведення тренінгових занять із слідчими, які сприяють підвищенню рівня готовності особистості до слідчої діяльності.

Набуло подальшої необхідності розвиток різновидів готовності особистості до слідчої діяльності, які повинні бути притаманні слідчому під час виконання професійних обов'язків.

Список використаних джерел

1. Пасько О. М. Готовність як необхідний елемент професіоналізму фахівця. *Сучасні проблеми військової та соціальної психології і соціальної роботи* : матеріали наук.-практ. конф. (Одеса, 4–5 жовт. 2013 р.). Одеса, 2013. С. 76–78.

2. Пасько О. М., Прудка Л. М. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 47 с.

3. Пасько О. М., Прудка Л. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану : довідник. Одеса : ОДУВС, 2022. 77 с.

4. Пасько О. М., Прудка Л. М. Стрес у роботі поліцейського в умовах воєнного стану. *Практикум поліцейської юрисдикції в умовах воєнного стану: особливості Одеського регіону* : колективна монографія. Одеса : ОДУВС, 2022. С. 122–141.

5. Пасько О. М. Дослідження стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф., 28 жовт. 2022 р. / ЛьДУВС. Львів, 2022. С. 268–272.

УДК 159.9

Платонов Владислав Максимович,
науковий співробітник навчально-наукової
лабораторії екстремальної та кризової
психології науково-дослідного центру
Національного університету цивільного
захисту України, доктор філософії
в галузі психології
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7013-8660>

СТРАТЕГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛУ ДСНС ДО ВИКОНАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Виконання діяльності в зоні активних бойових дій потребує значної психологічної підготовки, яка включає готовність до виконання завдань в непередбачуваних ситуаціях, мотивацію до

збереження власного життя, вивчення методів саморегуляції емоційних станів та вправ для самопідтримки [1].

Подібна практика вже давно застосовується на різних етапах підготовки військовослужбовців, оскільки психологічна витривалість допомагає зберегти морально-психологічний стан, що дозволяє переносити психічні та фізичні перенавантаження [3].

У зв'язку з військовими діями, які відбуваються у межах населених пунктів, а також близьким розташуванням великих міст до лінії фронту, діяльність рятувальників ДСНС перебуває під загрозою, оскільки вони часто стають мішенню для ворога. Повторні обстріли спрямовуються на пожежну техніку та рятувальників. Тому психологічна підготовка рятувальників до діяльності в умовах активних бойових дій стає наразі актуальною.

Для психологічної підготовки рятувальників до роботи в зоні бойових дій доцільно побудувати стратегію заходів психологічної підготовки, яка матиме покроковий вигляд, що дозволить якісніше опанувати кожен окремий блок знань та методів [2].

Стратегія психологічної підготовки рятувальників до виконання завдань в зоні бойових дій повинна займати термін від 10 до 14 днів, це дозволить максимально підготувати особовий склад до діяльності в екстремальних умовах. Покрокова стратегія не є сталою, а наповнення може змінюватися внаслідок різних факторів та на власний розсуд психолога.

1. **Перший крок.** Перша зустріч (протягом одного дня, початок процесу підготовки).

На першому кроці, підрозділ або групи працівників, які будуть відряджатися до прифронтових районів, слід першочергово провести діагностичне анкетування та (або) бесіду на визначення основних страхів та очікувань, які викликані майбутнім відрядженням. Проводити зазначений захід можливо як в груповому так і індивідуальному порядку. Груповий варіант дозволяє визначити загальногрупові страхи та визначити тих хто задає “настрій” в групі.

Метою психолога на першому кроці є визначення настроїв, страхів, емоційних станів, лідерів в групі та мотивацію до виконання завдань під час відрядження.

2. **Другий крок.** Три дні. Проведення групових; начальних тренінгових занять або інтенсивів (обговорення та визначення наявних знань у групі, вивчення/уточнення відсутніх знань з психології).

На цьому кроці розпочинається проведення занять з психологічної підготовки, які включають в себе теоретичний блок з практичними складовими:

а. Навчання навичкам визначення причин та природи особистісних страхів та стресу.

б. Уміння визначити та відслідковувати прояви своїх негативних станів.

в. Навчання навичкам сприйняття надзвичайної ситуації.

г. Ознайомлення співробітників з типами можливих реакцій на бойові стрес-фактори.

д. Навчання методам самопомоги та допомоги в подоланні наслідків психологічного виснаження, перевтоми, порушення процесів адекватного реагування на екстремальну ситуацію та відновлення індивідуальних резервів адаптації.

е. Навчання навичкам опанування особистісної тривожності, робота з надмірними емоційними переживаннями.

є. Розвиток емоційно-вольової сфери особистості.

Мета психолога на цьому кроці наступна: проведення заходів щодо формування у рятувальників знань про роботу психіки та поведінки людини в екстремальних умовах. Визначення наявних знань з психології та навчання новим. Оволодіння практичними навичками та методам управління особистісними страхами, а також розвиток умінь використовувати власні психологічні ресурси для саморегуляції й надання психологічної підтримки колегам.

3. Третій крок. Чотири дні. Проходять у вигляді тренінгових занять. На цьому кроці доцільно працювати з особистісними страхами, які були визначені на першому кроці.

Доцільним є відпрацювання практичних навичок з психологічної підготовки для опанування своїх негативних станів, тривоги, паніки, заціпеніння, розгубленості.

Під час занять відпрацьовуються практичні навички психологічної самопомоги, які слід застосовувати під час виконання завдань за призначенням. Пріоритетним у психологічному забезпеченні стає навчання методам швидкої саморегуляції і способів боротьби зі страхом, формування самопідтримки, емоційно-вольової стійкості до психотравмуючих факторів, що виникають під час перебування в зоні бойових дій.

Тренінгові заняття включають в себе наступні пункти:

а. Формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів сучасних бойових дій:

– по-перше, це робота з актуальними переживаннями, які мають негативний вплив на рятувальників.

– по-друге, проведення занять, які мають часткове або повне занурення до умов надзвичайної ситуації згідно з основних професійних завдань.

б. Навчання методам саморегуляції, зниження впливу стресових чинників, регуляції емоційних станів за допомогою дихальних вправ та простого самомасажу.

в. Проходження вправ які повторюють виконання професійних завдань з використанням гучних звуків, неприємних запахів, в повній бойовій екіпіровці та їх поступове спрощення, для успішного виконання з метою формування позитивного досвіду виконання завдань.

г. Проведення занять на діагностику та розвиток мотивації виконання завдання. Формування «вітального настрою» мотивації збереження власного життя.

д. Навчання практичним методам самопідтримки та навичками керування станом розгубленості й невизначеності.

е. Навчання рятувальників методам аутотренінгу, самонавіювання, самонастанови для підтримки свого морально-психологічного стану.

Метою психолога є навчання особового складу методам самопідтримки, дихальної саморегуляції, самомасажу, які направлені на саморегуляцію емоційного стану. Занурення особового складу в змодельовані умови, які наближені до реальних з метою отримання успішного досвіду та відпрацювання на практиці методів дихальної саморегуляції. Важливо зберігати максимальну цільову деталізацію динамічного когнітивного образу обстановки в умовах зони бойових дій.

Результатом повинно бути психологічне загартування до небезпечної обстановки в яку можуть потрапити рятувальники, та знання про те, як врегулювати свій емоційний та психічний стан для того, щоб вижити та виконати поставлене завдання.

4. Четвертий крок. Чотири дні. Проходять у вигляді тренінгових занять або професійних моделюючих ігор.

На цьому кроці доцільно проводити тренінгові вправи та моделюючі ігри з метою сприяння злагодженню групи, навчання застосування методів психологічної допомоги своїм колегам, а також відпрацювання вправ на врегулювання конфліктів у групі з колегами та співробітниками інших підрозділів, з якими доведеться працювати в зоні бойових дій.

а. Проведення вправ та методів з по створенню та злагодженню групи особового складу.

б. Відпрацювання методів самопомоги та саморегуляції для допомоги своєму колезі, та методам мотивації і заохочення, підтримки функціонального настрою.

в. Навчання методам надання невідкладної психологічної підтримки колегам у разі непередбачуваного розвитку подій. Відпрацювання навичок неконфліктного спілкування зі службовцями інших підрозділів та відомств, які знаходяться в тому ж секторі або зоні бойових дій (також, навчання навичкам врегулювання, вирішення та уникнення конфліктів).

Метою психолога на цьому кроці є згуртування групи яка утворилася під час навчання, та відпрацьовування злагоджених дій на основі моделюючих ігор. Навчання особового складу методам надання психологічної допомоги та підтримки своєму колезі. Відпрацьовання навичок неконфліктної поведінки та ефективного розв'язання конфліктних ситуацій, які можуть виникати при взаємодії з іншими підрозділами.

5. **П'ятий крок.** (Завершальна зустріч протягом двох днів).

На останньому кроці проводиться підбиття підсумків. Цей крок може займати як одну зустріч так і декілька (не більше двох).

Психолог може перевірити як особовий склад засвоїв матеріал та чи можуть вони продемонструвати виконання вивчених вправ та методів. (Як варіант запропонувати навчальній групі провести міні тренінг де вони покажуть свої нові навички із залученням всіх учасників групи).

Метою психолога є перевірка того, як особовий склад засвоїв матеріал та їх готовність до виконання професійних завдань під час відрядження до зони бойових дій. Також визначення рівня їх умінь у психологічній підготовці, мотивації та злагодженості групи, що здійснюється психологом на основі контрольованого спостереження.

Таким чином, представлена стратегія дозволяє розділити процес психологічної підготовки рятувальників на кроки. Кожен крок не є сталим, і дозволяє психологу самостійно розробляти його наповнення залежно від запитів та наявних психологічних знань у учасників групи. Представлена покрокова стратегія утворює цілісний навчальний процес, де проходження кожного кроку формує базове підґрунтя для опанування нових знань та навичок, що створює цілісну картину психологічної підготовки рятувальників до виконання завдань за призначенням у зоні бойових дій.

Список використаних джерел

1. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. К.: Ніка-центр, 2006. 580 с.

2. Поканевич О. А. Аспекти формування психологічної готовності пожежників-рятувальників до екстремальної діяльності. Психологічний журнал, 5 (7), 2019. С. 50–63.

3. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.