

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, методикам, 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 ся. 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