

4. Про затвердження Інструкції про порядок використання поліграфів у Національній поліції України: наказ МВС від 13.11.2017 №920. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1472-17#Text>.

5. Мотлях О. І. Поліграфологія. Підручник. – К.: Освіта України, 2022. – 550 с.

6. Проведення поліграфологічних досліджень для виявлення осіб, причетних до шпигунської та диверсійної діяльності, і подальшого їх контролю [Текст]: метод рек. /[Лисенко А. Б., Алексеєва-Процюк Д. О., Шаповалов В. О.]. – К., 2022. – 50 с.

УДК: 159.942

Власенко Софія Борисівна,
старший викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3645-9599>

ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Проблема виникнення емоційних порушень, ефективного їх попередження та корекції станом на сьогодні набуває особливого значення, оскільки війна є найтяжчим випробуванням для українців, найважчим лихом, яке спіткало Україну на шляху її незалежності. Кожен громадянин України в умовах війни переживає дистрес, який руйнує його звичну поведінку та негативно впливає на психіку особистості, змінюючи особливості протікання психічних процесів як пізнавальних, так і емоційно-вольових. Наслідком такого впливу зачасту стає виникнення порушень зі сторони емоційної сфери, найбільш поширеними із яких слід вважати стресові та тривожні стани, панічні атаки, страхи та ін.

Особливої ваги набуває дослідження емоційних розладів та особливостей їх усунення у правоохоронців. Так, правоохоронна діяльність, навіть у мирний час, характеризувалася підвищеним ризиком для життя та здоров'я працівників. В умовах війни багато правоохоронців працюють у найбільш «гарячих точках» нашої держави. Від успішного виконання завдань, які покладаються на працівників правоохоронних органів, залежить не лише їх благополуччя, а і благополуччя пересічних громадян. Підвищений ризик для життєдіяльності, екстремальні умови праці, високий рівень відповідальності за прийняття рішень та інші чинники, властиві

професії правоохоронця, підвищують імовірність виникнення порушень емоційної сфери, поглиблюють їх протікання, призводять до появи ускладнень у вигляді психічних розладів, незворотних особистісних змін тощо.

Проблему емоційних порушень у працівників правоохоронних органів розкривають у своїх роботах Д. Александров, В. Артем'єв, Л. Балабанова, Н. Баранюк, М. Галич, І. Діденко, Н. Карпенко, З. Кісіль, Р.-В. Кісіль, О. Левенець, Н. Мілорадова, А. Перепелиця, О. Платковська та багато інших. Варто зазначити, що увага дослідників зосереджена переважно навколо синдрому емоційного вигорання та його особливостей у діяльності правоохоронця.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із провідних, сучасних, науково-обґрунтованих методів психотерапевтичної допомоги при різних акцентуованих та патологічних станах, в тому числі, і при емоційних розладах. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії доводять у своїх роботах А. Александров, А. Бек, Дж. Бек, Д. Вестбрук, Н. Гаранян, П. Жавнеров, Г. Кеннерлі, Д. Кірк, А. Лазарус, І. Малкіна-Пих, В. Ромек, О. Федоров, С. Харитонов, А. Холмогорова та ін.

Значний ризик виникнення емоційних порушень та їх подальших ускладнень у правоохоронців, недостатність вивчення проблеми емоційних розладів саме у даній категорії осіб, а також ефективність когнітивно-поведінкової терапії зокрема у роботі із порушеннями емоцій зумовлюють вибір теми доповіді.

Мета доповіді полягає у теоретичному аналізі питання емоційних порушень у працівників правоохоронних органів та їх подолання за допомогою методів та прийомів когнітивно-поведінкової терапії.

У загальній психології під поняттям емоцій прийнято розуміти «особливий клас психічних процесів та станів, що пов'язані із інстинктами, потребами та мотивами, які відображають у формі безпосереднього тимчасового переживання (задоволення, радості, страху...) значущість діючих на індивіда явищ та ситуацій для його життєдіяльності» [4 с. 257]. Відповідно, порушення емоцій слід розглядати як неадекватне емоційне реагування на оточуючі події чи явища, порушення настрою. На рисунку 1 зображено найбільш поширені порушення емоційної сфери особистості.



Рис. 1. Класифікація емоційних порушень

Окремо слід розглядати негативні емоційні стани, що можуть проявитися в екстремальних ситуаціях, їх виникнення чинить негативний вплив на психічне здоров'я особистості та гармонізацію її розвитку. До таких прийнято відносити: страх, ступор, істерику, апатію, неконтрольоване рухове збудження, агресію, плач та ін.

Серед найбільш поширених негативних емоційних станів, що зустрічаються у працівників правоохоронних органів О. Платковська виділяє гостру втому та перевтому, афективні реакції та конфліктність, стресові стани [3]. Л. Балабанова у правоохоронців-учасників АТО виділяє такі стани як страх, агресію, відчуття провини, фрустровані бажання [2].

Окремо можемо виділити конфліктні емоційні стани такі як афект, фрустрація, стрес та криза, що нерозривно супроводжують діяльність правоохоронця.

Усе перераховане чинить дезорганізуючий вплив на працездатність та ефективність діяльності працівника правоохоронних органів як в мирний час так і в воєнний період, призводить до розладів адаптації, відображає недостатність копінг-стратегій, саме тому доцільно говорити про потребу корекції емоційних порушень.

До основних методів корекції емоційних порушень у дітей та дорослих відносять метод психоаналізу, ігрову терапію, терапію мистецтвом (арт-терапію), десенсибілізацію та переробку травм рухом очей, аутогенне тренування, різноманітні види тренінгів, тілесно-орієнтовану терапію, проте одне із провідних місць належить когнітивно-поведінковій терапії (КПТ).

У своїй класичній формі (Beck, 1979; Hawtonetal., 1989; Moorey, 1991) когнітивно-поведінкова терапія являє собою короткостроковий, структурований, націлений на вирішення проблеми метод, у якому

клієнт навчається розпізнавати та модифікувати неадекватні свідомі думки та переконання, які є причиною його проблем та нещастя.

Розвиток когнітивних та поведінкових підходів як методу корекції емоційних порушень відбувається у трьох основних напрямках: власне когнітивна терапія; терапія «оголення» тривоги; тренінг управління тривогою.

Д. Александров та О. Левенець виділяють наступні заходи профілактики та корекції емоційних розладів у правоохоронців: 1) підвищення здатності до емоційного самоконтролю; 2) наявність психологічної готовності до професійної діяльності; 3) здатність до інтеграції травматичного досвіду інших; 4) наявність якісної соціальної підтримки та психологічного супроводу [1].

Корекція емоційних порушень у працівників правоохоронних органів, шляхом застосування когнітивно-поведінкової терапії має включати в себе три взаємопов'язаних послідовних етапи:

I. Етап логічного аналізу (аналіз власних думок, почуттів, усвідомлення правильної чи неправильної оцінки ситуації, а також власної поведінки у ситуації, яка склалася).

II. Етап емпіричного аналізу (аналіз власних думок та моделей поведінки у світлі об'єктивної реальності).

III. Етап прагматичного аналізу (визначення альтернативних способів реагування на ситуацію).

Серед основних методів КПТ, які можуть бути використані при роботі із правоохоронцями, що страждають на емоційні розлади, варто виділити наступні: раціональна емоційна терапія поведінки (мета – зміна думок та ставлення по відношенню до ситуації, що викликає негативні емоції); когнітивна реструктуризація (мета – модифікація мислення); систематична десенсибілізація (мета - зниження емоційної чутливості до стресових та травмуючих ситуацій); дихальні техніки та техніки релаксації (мета – зниження емоційної напруги) та інші.

Очікуваними результатами при застосуванні КПТ слід вважати: зникнення ознак емоційного розладу або значне зниження їх вираження; покращення витривалості та психічної стійкості працівників, в тому числі, стійкості до професійних стресів та стресогенних факторів екстремальних ситуацій, вироблення вміння самоусвідомлення та саморегуляції власного емоційного стану, контроль та регуляцію власних поведінкових реакцій.

Таким чином, беручи до уваги специфіку професійної діяльності, варто відмітити, що профілактика та корекція емоційних розладів набуває особливої ваги в роботі працівників правоохоронних органів. Одним із основних методів роботи із негативними

емоційними станами є когнітивно-поведінкова терапія, що дозволяє нормалізувати емоційний стан особистості та зберегти психічне здоров'я та ефективність трудової діяльності.

Список використаних джерел

1. Александров Д. О., Левенець О. А. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Київ, 2015. 121 с.

2. Балабанова Л. М. Негативні психоемоційні стани та їх корекція у персоналу правоохоронних органів, який брав участь в АТО. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 181-184.

3. Платковська О. В. Негативні психоемоційні стани та їх корекція в персоналу правоохоронних органів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 214-216.

4. Скрипченко О., Долинська Л., Огороднійчук З. та ін. Загальна психологія: навчальне видання. Київ: АПН, 2001. 462 с.

УДК 616.891.6-092:616

Галич Марина Юрївна,

викладач кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ

доктор філософії

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3690-4402>

ДІАГНОСТИКА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України, обумовило необхідність формування системи діагностики та профілактики виникнення посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу. Розвиток українського суспільства за останні роки обтяжений макросоціальними та державними змінами, що спровокувало новий виток у розробці наукових підходів до поняття посттравматичного стресового розладу з урахуванням специфіки умов її проведення.

Різноманітні психологічні аспекти та механізми розвитку посттравматичного стресового розладу розглянуто в працях вітчизняних дослідників (М. Горюв, Л. Китаєв-Смик, І. Котєнєв, В. Лисенко, О. Морозов, В. Омелянович, Н. Тарабрїна, О. Тїмченко, С.