

період: дис. канд. психол. наук: 053. Київ, 2020. 207 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/17885>.

2. Lukashenko, M. (2019). Traumatic Experience of Military Action as a Factor of Deviant Behavior. *Ūridična psihologija*, 24 (1), 32–38. <https://doi.org/10.33270/03192401.32>

УДК 159.944.4:355.55

Галустья Олена Аркадіївна,
старший науковий співробітник наукової
лабораторії з проблем психологічного
забезпечення та психофізіологічних
досліджень Національної академії
внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2898-2387>;
Поєдінцев Ігор Анатолійович,
курсант 103 навчальної групи
навчально-наукового інституту № 3
Національної академії внутрішніх справ

СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТА КЕРУВАННЯ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна спричиняє тривалі стресові ситуації та є надзвичайним психологічним подразником як для окремої особистості так й суспільства в цілому. Нині поліцейські отримали нові виклики, що суттєво ускладнюють їх й без того складну професійну діяльність. Окрім звичних професійних завдань щодо забезпечення публічної безпеки і порядку, охорони прав і свобод людини, інтересів суспільства і держави та протидії злочинності, у них з'явилися нові обов'язки – виявлення та ліквідація диверсійно-розвідувальних угруповань противника, евакуація мирного населення з зони бойових дій, розмінування деокупованих територій, ексгумація вбитих та закатованих окупантами українців, розслідування численних кримінальних проваджень щодо воєнних злочинів тощо. Відповідно посилюється і психофізичне навантаження на поліцейського. Тому питання подолання та керування професійним стресом є особливо важливим і актуальним в умовах війни.

У сучасній літературі можна знайти безліч методів додання стресу та стрес-менеджменту, починаючи від «допоможи собі сам», закінчуючи науково обґрунтованими підходами.

Найбільш цікавою та корисною здатністю психіки є можливість адаптуватися до зовнішніх умов – регулювати думки і поведінку у

відповідь на зовнішні вимоги таким чином, аби бути ефективним і не виснажуватися.

Керувати – означає впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку. Розрізняють фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні способи керування стресом.

Фізичні способи керування стресом. *Фізичні вправи* допомагають майже відразу. Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі або хочаб піші прогулянки щодня.

Раціональне харчування. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак набагато корисніше їсти овочі, у яких містяться потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали. По можливості треба дотримуватися збалансованого харчування, надаючи перевагу складним вуглеводам та продуктам з великим вмістом білка.

Відпочинок і сон. Першим симптомом стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці прокувається знесиленою. Це означає, що її біологічний годинник «зламався». Для його відновлення потрібно близько трьох тижнів. Щовечора треба лягати в один і той самий час. По можливості перед сном потрібно провітрити кімнату, прийняти теплу ванну або душ і випити чашку трав'яного чаю. Бажано за дві години до відпочинку не дивитися та не читати новини.

Емоційні способи керування стресом. Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині – другові, подрузі, батькам. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Можна записати свої думки й почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Допомагають заспокійлива музика, ігри з дітьми і тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію.

Інтелектуальні способи керування стресом. Планування часу (тайм-менеджмент) – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ. Замість того щоб зайнятися всіма справами відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що вже зроблено. Найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу. Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Однак якщо попри наші зусилля бажання не виконуються, ми звичайно

відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

Духовні способи керування стресом. Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких [1].

Дієвим способом подолання та керування стресом є аналіз проблеми за **моделлю ABC** [2]. Кожна життєва ситуація складається з:

1. Активуючої події (**A – activation event**) – життєва обставина.
2. Переконання (**B – belief**) – наші думки.
3. Наслідків (**C – consequences**) – складається з емоцій та поведінки.

Наприклад:

A = активуюча подія	B = переконання (думки)	C = наслідки (почуття)	C = наслідки (поведінка)
Відчуття пришвидшеного серцебиття	В мене серцевий напад	Тривога, паніка	Викликаю швидку допомогу

Між негативною емоцією та подією, що її викликала завжди стоїть наша інтерпретація певної події згідно наших цінностей, переконань і установок.

Емоціям треба дозволити існувати, не засуджувати себе за них, екологічно проживати їх.

Проте думки варто аналізувати. Для цього краще виписати проблему за такою схемою:

Подія	Думка, переконання	Наслідок, емоція	Наслідок, поведінка
-------	--------------------	------------------	---------------------

Аналіз власних думок за сказаною схемою допоможе відокремити думки і ставлення від фактів. Далі їх слід співвіднести та перевірити на відповідність один одному та чи можна їх піддати сумнівам. Варто спитати себе: «Який ваш життєвий досвід підтверджує цю думку і який досвід його спростовує? Коли і звідки з'явилася ця установка?».

У разі відповідності думки ситуації, що склалася, це допоможе діяти максимально адекватно ситуації або знайти помилку нашого мислення, когнітивне викривлення й подолати його.

У порадах щодо подолання або керування стресом не може бути узагальнення. Звичайно слід враховувати індивідуальні особливості організму, а також певні зовнішні обставини, в яких знаходиться

людина. В умовах війни люди знаходяться в різних безпекових ситуаціях, тому радити людині, яка знаходиться в укритті під обстрілами вчасно лягати спати або дотримуватися здорового харчування дуже неефективно. Проте усвідомлення власного потенціалу щодо подолання та керування стресом створює додатковий ресурс для збереження психічного здоров'я, у тому числі в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Керування стресами. URL : <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/97#6>
2. Копінг-стратегії. Поради для швидкого та проактивного подолання стресу. URL : <http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15/%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%96%D1%97-%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE/>

УДК 159.91:159.938.3:351.741:343.982

Горбатенко Віталій Володимирович,
начальник сектору поліграфологічних досліджень
Департаменту внутрішньої безпеки
Національної поліції України
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4783-3805>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕДТЕСТОВОЇ БЕСІДИ З ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ, ЯКІ ВИЙШЛИ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ

З початком війни в Україні одним із важливих напрямів у роботі оперативних підрозділів Національної поліції України є виявлення людей, які причетні до колабораціонізму, шпигунської та диверсійної діяльності.

Психофізіологічні дослідження із використанням поліграфу проводяться щодо поліцейських, які вийшли із тимчасово окупованих територій (Київська, Чернігівська, Харківська, Херсонська, Запорізька, Донецька, Луганська області). При проведенні таких опитувань використовуються рекомендовані методики як проводити таке поліграфологічне дослідження [1; 3].

Правильно проведена передтестова бесіда опитуваної особи, яка непричетна до предмету дослідження, сформує у неї впевненість в