МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

О. Г. Бабчук, С. В. Євпак, В. В. Кердивар, В. М. Платонов, А. В. Топчило

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МВС В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ: МОДЕЛІ ТА ІНТЕРВЕНЦІЇ

Практичний посібник

Черкаси – Одеса
2025

УДК 159.9
Б 12

Авторський колектив:

О. Г. Бабчук, канд. психол. наук, доц. – розділ 1
С. В. Євпак – розділи 3; 4
В. В. Кердивар, доктор філософії (PhD) – розділи 2; 5
В. М. Платонов, доктор філософії (PhD) – розділи 3; 4
А. В. Топчило – розділи 2; 5

Рекомендовано до друку вченою радою
Національного університету цивільного захисту України,
(протокол від 27.11.2025 № 4)

Рекомендовано до друку вченою радою
Одеського державного університету внутрішніх справ,
(протокол від 25.11.2025 № 4)

Рецензенти:
Ю. О. Асєєва, д-р психол. наук, проф., Одеський економічний університет
А. Г. Гірняк, д-р психол. наук, проф., Західноукраїнський національний університет
О. А. Гульбс, д-р психол. наук, проф., Одеський державний університет внутрішніх справ
Н. В. Оніщенко, д-р психол. наук, проф., Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна

Бабчук О.Г.
Б 12 Психологічне забезпечення діяльності працівників МВС в умовах підвищеної небезпеки: моделі та інтервенції. / практ. посіб. / Бабчук О. Г., Євпак С. В., Кердивар В. В., Платонов В. М., Топчило А. В. – Черкаси – Одеса: НУЦЗУ, ОДУВС, 2025. – 181 с.
ISBN 978-617-7633-35-8

У посібнику подано системний підхід до організації психологічної підтримки персоналу сектору безпеки та оборони України. Видання охоплює специфіку діяльності Національної поліції, ДСНС, Національної гвардії та Державної прикордонної служби, розкриває основні напрями психологічного супроводу, профілактики професійного вигорання, кризових втручань і післястресової реабілітації.

Книга поєднує науково-методичні засади, прикладні моделі та практичні рекомендації для фахівців, що працюють у системі МВС України, і покликана сприяти формуванню єдиної відомчої системи психологічної допомоги, орієнтованої на збереження психічного здоров'я, стресостійкості та життєвої мотивації особового складу.

УДК 159.9

ISBN 978-617-7633-35-8

© Бабчук О. Г., Євпак С. В.,
Кердивар В. В., Платонов В. М.,
Топчило А.В., 2025

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень 5
Вступ 6
Розділ 1. Психологічне забезпечення діяльності персоналу Національної поліції України в умовах підвищеної небезпеки 8
1.1 Професійно-психологічні особливості діяльності персоналу Національної поліції України 8
1.2 Діяльність підрозділів Національної поліції України в умовах воєнного стану 13
1.3 Система психологічного забезпечення діяльності персоналу Національної поліції України 20
1.4 Психологічна робота з персоналом Національної поліції України в умовах підвищеної небезпеки службової діяльності 28
1.5 Методи психологічної підготовки та втручання в практиці психологів Національної поліції України 31
Розділ 2. Психологічне забезпечення діяльності співробітників Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах підвищеної небезпеки 68
2.1 Особливості діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій 68
2.2 Діяльність Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану 73
2.3 Психологічний супровід діяльності персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій 77
2.4 Профіль особистості психолога Державної служби України з надзвичайних ситуацій 81
2.5 Основні техніки психолога Державної служби України з надзвичайних ситуацій в роботі з персоналом 85
Розділ 3. Психологічне забезпечення діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в умовах підвищеної небезпеки 107
3.1 Професійно-психологічні особливості діяльності персоналу Національної гвардії України 107
3.2 Діяльність Національної гвардії України в умовах воєнного стану 111
3.3 Професійна діяльність психолога Національної гвардії України в умовах підвищеної небезпеки службової діяльності 115
3.4 Психологічна робота з персоналом Національної гвардії України після виконання завдань в умовах підвищеної небезпеки 119

3.5 Основні техніки психолога Національної гвардії України в роботі з персоналом 121
Розділ 4. Психологічне забезпечення діяльності персоналу Державної прикордонної служби України в умовах підвищеної небезпеки 134
4.1 Особливості діяльності Державної прикордонної служби України 134
4.2 Діяльність підрозділів Державної прикордонної служби України в умовах воєнного стану 137
4.3 Система психологічного забезпечення діяльності персоналу Державної прикордонної служби України 140
4.4 Психологічна робота з персоналом Державної прикордонної служби України в умовах підвищеної небезпеки службової діяльності 146
4.5 Основні техніки психолога Державної прикордонної служби України в роботі з персоналом 149
Розділ 5. Інновації в сфері психологічного забезпечення у відомствах МВС України в умовах воєнного стану 157
5.1 Програма психологічної підтримки за принципом «рівний-рівному» 157
5.2 Мультидисциплінарна взаємодія в психосоціальній підтримці 159
5.3 Пункт психологічних практик 161
5.4 Психологічний супровід поранених співробітників МВС України психологами «mental tutor» 165
5.5 Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу в кризових та екстрених ситуаціях 169
5.6 Впровадження у практику служб (підрозділів) психологічного забезпечення уніфікованих протоколів та психодіагностичних методик 170
Список використаних джерел 174

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АТО/ООС – Антитерористична операція / Операція Об’єднаних Сил
БПТ – бойова психічна травма
ДПСУ – Державна прикордонна служба України
ДСНС України – Державна служба України з надзвичайних ситуацій
КПТ – когнітивно-поведінкова терапія
МВС України – Міністерство внутрішніх справ України
НГУ – Національна гвардія України
НПУ – Національна поліція України
ПБО – психологічна безпека особистості
ПТСР – посттравматичний стресовий розлад
ОВС – Органи Внутрішніх Справ
СБД – службово-бойова діяльність
СБУ – Служба безпеки України
ЦОВВ – Центральний орган виконавчої влади
EMDR – метод терапії травматичного досвіду

ВСТУП

Проблематика психологічного забезпечення діяльності працівників Міністерства внутрішніх справ України в умовах підвищеної небезпеки набуває особливої актуальності в сучасних реаліях, коли країна протистоїть повномасштабній збройній агресії. Війна, що триває, створила безпрецедентні виклики для всіх силових структур сектору безпеки та оборони. Працівники Національної поліції, рятувальники ДСНС України, військовослужбовці Національної гвардії та Державної прикордонної служби щодня виконують завдання, пов'язані з ризиком для життя, емоційним виснаженням, тривалими навантаженнями, втратою побратимів та необхідністю діяти в умовах високої невизначеності.

За таких обставин психологічна складова професійної діяльності стає ключовим чинником не лише ефективності виконання завдань, а й збереження психічного здоров'я, боєздатності та професійної надійності особового складу. Психологічне забезпечення перетворюється на стратегічний елемент функціонування усієї системи МВС України, який має охоплювати повний цикл — від професійного відбору та підготовки кадрів до психологічної підтримки, кризового втручання, реабілітації та ресоціалізації після пережитих екстремальних подій.

Метою цього посібника є систематизація сучасних підходів до психологічного забезпечення діяльності працівників відомств МВС України в умовах підвищеної небезпеки, а також представлення ефективних моделей, методів та інтервенцій, апробованих у вітчизняній практиці. У роботі узагальнено досвід практичних психологів і фахівців із психічного здоров'я, які здійснюють підтримку особового складу під час виконання службово-бойових завдань, а також у процесі післястресового відновлення.

В основу посібника покладено ідею цілісності психологічної підтримки персоналу сектору безпеки та оборони. У межах цієї концепції допомога у сфері психічного здоров'я розглядається не як реактивний захід після травмуючих подій, а як система профілактичних, діагностичних і відновлювальних механізмів, інтегрованих у повсякденну діяльність підрозділів. Окрему увагу приділено розвитку інституційної спроможності психологічної служби МВС України, її ролі у формуванні стійкості колективів, попередженні професійного вигорання та збереженні морально-психологічного потенціалу співробітників.

У посібнику послідовно розкривається специфіка психологічної роботи в чотирьох ключових структурах системи МВС України: Національній поліції, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Національній гвардії України та Державній прикордонній службі. Для кожної з них окреслено професійно-психологічні особливості діяльності, описано характерні стрес-фактори, ризики, типові психоемоційні стани, а також наведено алгоритми реагування психологів на екстремальні події.

Значна увага приділена формуванню психологічної готовності до дій у небезпечних умовах, профілактиці бойової психічної травми, навчанню навичкам саморегуляції, підтримці командної взаємодії та створенню системи

«психологічного щита» особового складу. Запропоновані методичні підходи враховують як вітчизняний досвід, так і міжнародні стандарти кризової психології, включаючи принципи роботи з ПТСР, застосування методів когнітивно-поведінкової терапії, EMDR-терапії, короткострокових кризових інтервенцій та програм «рівний-рівному».

Особливе місце в посібнику відведено питанням психологічного супроводу сімей співробітників, які зазнали втрат, поранень або перебували в полоні. Психологічна підтримка родин силовиків є невід'ємною частиною системи відомчої допомоги, адже від морального стану сімейного кола часто залежить успішність адаптації самого працівника після стресових подій.

Важливим нововведенням, відображеним у цій роботі, є впровадження інноваційних форм психологічного забезпечення, зокрема створення пунктів психологічних практик, розвитку мультидисциплінарних команд психосоціальної підтримки та використання цифрових технологій для моніторингу психоемоційного стану персоналу.

Отже, цей практичний посібник є спробою об'єднати науково-теоретичні засади та практичні алгоритми дій, що можуть бути використані фахівцями системи МВС України у своїй повсякденній роботі. Його зміст спрямований на формування єдиної, ефективної та сталої системи психологічного забезпечення, яка відповідатиме викликам сьогодення та сприятиме підвищенню бойової готовності, моральної стійкості й психологічного благополуччя всіх, хто стоїть на захисті України.

Посібник адресовано практичним психологам, керівникам структурних підрозділів, викладачам і курсантам закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, а також усім фахівцям, які займаються проблемами психологічної підтримки, відновлення та реабілітації персоналу сектору безпеки і оборони.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

1.1 Професійно-психологічні особливості діяльності персоналу Національної поліції України

Професійна діяльність персоналу Національної поліції України спрямована на забезпечення громадського порядку, захист прав і свобод громадян, а також підтримання безпеки в суспільстві. Окрім виконання своїх основних обов'язків, поліцейські активно здійснюють профілактичну роботу, спрямовану на запобігання правопорушенням, виявлення потенційних загроз та їх усунення ще до моменту вчинення злочину. У випадках, коли правопорушення вже відбулося, вони оперативно реагують, уживаючи заходів щодо його розкриття та нейтралізації наслідків.

Разом із цим діяльність підрозділів НПУ має багатопрофільний характер – від протидії злочинності, оперативно-розшукової роботи, виконання виконавчих функцій до забезпечення правопорядку та громадської безпеки. Усі ці напрямки поєднує спільна риса – підвищений рівень ризику та екстремальність умов виконання службових обов'язків.

Поліцейська служба є однією з найскладніших і найнебезпечніших професій сучасності. Вона вимагає не лише високої фізичної та професійної підготовки, а й значної психологічної витривалості та емоційної стійкості. Екстремальний характер роботи зумовлений постійною загрозою життю та здоров'ю, необхідністю ухвалювати миттєві рішення в умовах невизначеності, тиску часу та стресу. Крім того, щоденне зіткнення з агресією, насильством і людським стражданням формує значне психоемоційне навантаження, що потребує належної психологічної підтримки та системи професійного відновлення.

Професійна діяльність персоналу НПУ належить до категорії високоризикових і відзначається значним рівнем екстремальності та професійного стресу. Служба у поліції пов'язана з постійною дією факторів небезпеки, високою емоційною напругою, необхідністю приймати швидкі рішення в умовах невизначеності та потенційної загрози життю. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до рівня професійної майстерності, психологічної підготовленості та стійкості особового складу поліції.

Психологічна підготовка поліцейських має стратегічне значення, оскільки забезпечує їхню здатність ефективно діяти у складних, небезпечних і стресових умовах служби. Її головною метою є розвиток і зміцнення особистісних і професійних якостей, що дозволяють співробітникам поліції залишатися врівноваженими, впевненими та здатними до прийняття зважених рішень у критичних ситуаціях.

До основних завдань психологічної підготовки належить формування свідомої та адекватної мотивації до служби, розвиток психологічної готовності діяти в екстремальних умовах, удосконалення професійно значущих якостей –

витримки, сміливості, самоконтролю, впевненості у власних силах. Важливо також підвищувати рівень психологічної грамотності, стресостійкості та навичок саморегуляції, що сприяє збереженню ефективності діяльності навіть за умов тривалого психоемоційного напруження.

Не менш суттєвим напрямом є розвиток комунікативної компетентності та вміння надавати взаємодопомогу колегам, оскільки ефективна командна взаємодія значно знижує рівень емоційного виснаження та підвищує загальну психологічну стабільність у підрозділі.

У процесі професійної діяльності поліцейські постійно стикаються з низкою стресогенних чинників: небезпекою для життя і здоров'я, непередбачуваністю оперативної обстановки, дефіцитом часу на прийняття рішень, необхідністю працювати з великим обсягом інформації та високою відповідальністю за безпеку громадян. У таких умовах від поліцейського вимагається максимальна мобілізація фізичних і психічних ресурсів, здатність керувати власним емоційним станом, долати тривогу, страх і втому.

Своєчасне розпізнавання впливу стресогенних факторів, уміння знижувати психічну напруженість і відновлювати працездатність мають вирішальне значення для ефективності діяльності поліцейських. Розвинені навички саморегуляції, стійкість до стресу й здатність до швидкої вольової мобілізації дозволяють зберігати професійну надійність, підтримувати оптимальний психічний стан і успішно виконувати службові завдання навіть у найскладніших умовах [63].

Вітчизняні дослідники, зокрема В. Андросюк, Л. Казміренко, Я. Кондратьєв, І. Охріменко, Г. Юхновець та інші, відзначають, що професійна діяльність офіцерів НПУ має низку виражених психологічних особливостей. Передусім вона відзначається жорсткою правовою регламентацією, наявністю владних повноважень та високим рівнем відповідальності за результати службових дій. Помилки у роботі поліцейських мають високу соціальну значимість і можуть мати серйозні наслідки як для окремих громадян, так і для суспільства загалом. Важливим чинником є постійна протидія з боку правопорушників, необхідність діяти в умовах ризику для життя та здоров'я, а також дефіцит часу для аналізу ситуації й прийняття рішень. Такі умови зумовлюють значні психічні та фізичні навантаження і потребують від працівників поліції виняткової стійкості, самоконтролю й професійної врівноваженості.

На ефективність діяльності правоохоронців впливають також чинники зовнішнього середовища, які посилюють психологічну напругу. Серед них – правовий нігілізм у суспільстві, поширення нових форм злочинності, підвищення екстремальності службових завдань, недоліки організаційного характеру, пов'язані з попередженням надзвичайних подій, плинність кадрів, що призводить до «омолодження» особового складу. Додатково негативний вплив мають перевантаженість, ненормований робочий день, обмежені можливості для відпочинку, недостатній рівень соціального захисту та невідповідність матеріального забезпечення сучасним потребам. У сукупності

ці фактори підвищують ризики емоційного вигорання, тривожності та зниження професійної мотивації.

Врахування специфіки діяльності поліції дає можливість чіткіше окреслити комплекс психологічних якостей, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків. Як зазначають Л. Гуменюк та І. Сулятицький, багатофункціональність завдань, що стоять перед правоохоронними органами, формує у персоналу поліції поліфункціональність мислення та дій. Це вимагає від них розвинених професійно-важливих якостей, серед яких провідне місце займають спостережливість, уважність, швидкість реакції, аналітичне мислення, інтуїція, здатність діяти у стресових умовах і приймати рішення з обмеженою інформацією.

Крім когнітивних здібностей, не менш значущими є морально-психологічна стійкість, емоційно-вольові якості, сміливість, самоконтроль, готовність до ризику, професійна орієнтованість та лідерські компетентності. Високий рівень комунікативної культури, уміння швидко встановлювати контакт із людьми, підтримувати доброзичливі стосунки та здійснювати морально-психологічний вплив – це ті особистісні риси, без яких неможливо ефективно виконувати завдання поліції.

Діяльність офіцерів НПУ характеризується значними щоденними навантаженнями, дефіцитом часу, емоційним напруженням і скороченням особистого простору. Її психологічна специфіка полягає в необхідності діяти в умовах високої невизначеності, обмеженого часу та інформації, швидко аналізувати великі обсяги неструктурованих даних і приймати рішення, що потребують нестандартного, іноді творчого підходу. Усе це вимагає від поліцейських не лише професійної компетентності, але й здатності до глибокої саморегуляції, вольової мобілізації, психологічної гнучкості та стійкості до стресу – як ключових чинників успішного виконання оперативно-службових завдань [4].

Українські науковці дедалі активніше зосереджують увагу на вивченні психологічних аспектів професійної діяльності працівників НПУ, особливо в контексті зростання екстремальності умов служби. У сучасних реаліях, коли правоохоронці часто працюють у ситуаціях, що супроводжуються ризиком для життя, високою емоційною напругою та необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності, питання психологічної стійкості, готовності до дії та адаптаційних можливостей набуває вагомої значущості. Саме тому вітчизняна наукова спільнота підкреслює необхідність удосконалення системи професійно-психологічної підготовки та постійної підтримки особового складу поліції.

У своїй роботі Т. Фролова наголошує, що професійна діяльність персоналу поліції супроводжується надмірними фізичними та емоційними навантаженнями, нерегулярним режимом праці та відпочинку, постійним ризиком і небезпекою для життя та здоров'я. Такі умови висувають підвищені вимоги не лише до фізичної та бойової підготовленості, але й до психологічної стійкості та готовності ефективно діяти в екстремальних ситуаціях. Дослідниця зазначає, що одним із ключових чинників підвищення надійності фахівця в

небезпечних умовах є розвиток емоційної стійкості, яка базується на вольових якостях особистості та здатності до саморегуляції.

Поліцейська діяльність, за своєю суттю, є екстремальною, оскільки пов'язана з великою кількістю стресогенних чинників і непередбачуваних ситуацій. Зокрема, до них належать емоційно напружені дії, що виникають через небезпеку, новизну, дефіцит часу та інформації, а також високу відповідальність за прийняті рішення. Від правильності рішень поліцейського часто залежить безпека громадян, результати розслідування чи запобігання злочину.

Працівники поліції нерідко діють у ситуаціях стихійних лих, техногенних катастроф, забезпечуючи охорону громадського порядку в умовах паніки або хаосу. Особливо напруженими етапами служби є нічні чергування, коли збільшується кількість викликів і необхідна підвищена пильність, незважаючи на сенсорну депривацію, втому чи інформаційне перевантаження.

Окрему групу чинників складають психофізичні навантаження: тривале перебування в стані готовності до дії, значні когнітивні вимоги (запам'ятовування, аналіз, прийняття рішень), високий рівень мовного навантаження в умовах емоційної напруги (допити, складання протоколів, пояснення, конфліктні діалоги). Додатковими випробуваннями стають екстремальні кліматичні умови, вібрація, шум, нестача кисню, відсутність можливості для відпочинку, прийому їжі чи сну – усе це створює хронічне перевантаження нервової системи [60].

У своїй роботі О. Лазоренко (2013) визначає низку ключових факторів, які зумовлюють екстремальність професійної діяльності працівників поліції. До них належать: дефіцит необхідної інформації для прийняття рішень, реальна або потенційна загроза життю і здоров'ю, обмеженість часу, невизначеність ситуації, фізичне та психічне перенавантаження, кризові події, динамічність змін обстановки, конфлікти, небезпека, стресові впливи, раптовий перехід від стану монотонності до високої активності, а також суттєве підвищення вимог до професійної діяльності. Автором підкреслюється, що більшість із цих чинників діють одночасно, створюючи для поліцейського постійне психологічне напруження.

Працівники поліції щодня стикаються з ризиком, змушені діяти в умовах браку часу, неповної інформації та високої відповідальності за наслідки своїх рішень. Така діяльність неминуче супроводжується впливом екстремальних чинників, які спричиняють значний рівень професійного стресу та можуть призвести до різноманітних психологічних наслідків. О. Лазоренко умовно поділяє їх на три основні групи – первинні, вторинні та третинні.

Первинні наслідки проявляються у вигляді короткочасних, але інтенсивних психоемоційних станів – емоційного стресу, втоми, перевтоми, гострих стресових реакцій, психоневротичних проявів. Їхня вираженість залежить від індивідуальних особливостей особистості поліцейського – рівня емоційної стабільності, стресостійкості, умінь саморегуляції та психологічної підготовленості.

Вторинні наслідки формуються внаслідок неуспішних або неадекватних спроб самостійного подолання дезадаптивних станів, а також за відсутності своєчасної психологічної допомоги та підтримки з боку соціального оточення – сім'ї, колег, командирів. До них належать зловживання алкоголем чи психоактивними речовинами, зниження працездатності, розвиток хронічних депресивних станів, емоційне вигорання, професійна деформація, агресивна або аутоагресивна поведінка, а також симптоми посттравматичного стресового розладу.

Третинні наслідки, за визначенням Н. Афанасьєвої (2018), мають більш системний соціально-психологічний характер. Вони охоплюють зниження якості виконання службових завдань, дисциплінарні порушення, професійну апатію, погіршення міжособистісних стосунків у колективі та родині, втрату мотивації до служби, підвищення конфліктності, зростання соціального песимізму. У крайніх випадках ці явища можуть призводити до передчасного звільнення зі служби або до проявів саморуйнівної поведінки [3].

У дослідженні С. Степаненка «Психологічна готовність поліцейських до діяльності в екстремальних умовах» (2023) акцентується увага на тому, що ключовим чинником ефективності службової діяльності є психологічна стійкість – здатність зберігати самоконтроль, ясність мислення та адекватність дій навіть у ситуаціях високої небезпеки. Автор підкреслює, що сучасна система підготовки поліцейських потребує глибокої модернізації: поряд із фізичною та тактичною підготовкою має формуватися психологічна готовність до дій у кризових обставинах, навички саморегуляції, управління стресом і відновлення психоемоційного ресурсу після напружених завдань. З урахуванням умов воєнного стану наголошено на важливості інтеграції психологічного тренінгу в усі етапи службової підготовки, оскільки сучасний поліцейський повинен бути не лише виконавцем наказів, а й психологічно стабільним, здатним забезпечувати безпеку громадян навіть у критичних ситуаціях.

Подібної позиції дотримується і В. Гаврилюк у своїй праці «Особливості екстремальної діяльності працівників органів Національної поліції України» (2022). Він розглядає професійну підготовку поліцейських як комплексний процес, який поєднує фізичні, морально-вольові та психологічні компоненти. Науковець зазначає, що ефективна служба в екстремальних умовах можлива лише за умови гармонійного розвитку цих трьох складових.

Відсутність системності у підготовці призводить до підвищеної втомлюваності, зниження концентрації уваги та ризику неадекватних реакцій у критичних ситуаціях. Саме тому, за його висновками, необхідно впроваджувати комплексні програми психологічного тренування, які б формували в поліцейських навички подолання стресу, управління емоціями, командної взаємодії та стійкості до професійного вигорання.

Підсумовуючи викладене, слід наголосити, що професійна діяльність персоналу НПУ належить до категорії найбільш психологічно напружених і ризикованих. Постійний контакт із небезпекою, наявність стресогенних чинників, необхідність приймати швидкі рішення та діяти в умовах

невизначеності формують специфічні вимоги до особистості поліцейського – від високого рівня професійної компетентності до емоційно-вольової стійкості, самоконтролю та здатності до швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів.

Результати наукових досліджень свідчать, що лише комплексний підхід до підготовки персоналу поліції – який поєднує фізичну, тактичну, моральну та психологічну складові – забезпечує ефективність виконання службових обов'язків в екстремальних умовах. Водночас, психологічна підготовка повинна стати невід'ємною частиною професійної освіти, адже саме вона формує здатність діяти рішуче, адекватно реагувати на стресові фактори, уникати емоційного вигорання та підтримувати психічну рівновагу.

1.2 Діяльність підрозділів Національної поліції України в умовах воєнного стану

Діяльність підрозділів НПУ в умовах воєнного стану набула нового стратегічного, соціального та психологічного значення. З початком повномасштабної збройної агресії росії перед поліцейськими постали надзвичайно складні завдання, що виходять далеко за межі традиційного забезпечення правопорядку. Нині вони діють у надзвичайно небезпечних, динамічних і непередбачуваних умовах, які характеризуються постійною загрозою життю, морально-психологічним навантаженням і високим рівнем відповідальності перед суспільством.

В умовах воєнного стану діяльність підрозділів НПУ охоплює широкий спектр завдань: забезпечення громадської безпеки, супровід евакуаційних заходів, участь у ліквідації наслідків ракетних і дронових атак, фіксація та документування воєнних злочинів, допомога цивільному населенню.

У періоди воєнного стану або за рішенням військового керівництва деякі підрозділи поліції (зокрема поліція особливого призначення) можуть бути залучені до виконання завдань, близьких до функцій військових формувань, та діяти спільно з підрозділами Збройних Сил України, Національної гвардії, Державної прикордонної служби та Державної служби з надзвичайних ситуацій, у порядку та межах, встановлених законом.

Це потребує від них не лише високого рівня професійної підготовки, але й здатності діяти в умовах постійного ризику, фізичного та емоційного виснаження.

Роль Національної поліції України в системі національної безпеки у воєнний час зазнала суттєвих трансформацій, що зумовлено специфікою сучасних воєнних конфліктів, суспільними змінами та іншими безпековими викликами, які постають перед державою. Якщо раніше головним завданням поліції було забезпечення правопорядку, охорона громадської безпеки та протидія злочинності, то нині функціонал поліції значно розширився, охоплюючи елементи, безпосередньо пов'язані з оборонною діяльністю та захистом державного суверенітету. У сучасних умовах правоохоронні органи розглядаються не лише як гаранти дотримання закону, а й як ключовий елемент

національної системи безпеки, що діє у тісній взаємодії зі Збройними Силами України та іншими структурами сектору оборони.

Після початку повномасштабного вторгнення росії 24 лютого 2022 року діяльність НПУ зазнала певної мілітаризації. Це зумовлено необхідністю оперативно реагувати на виклики воєнного часу, зокрема участю в обороні територій, забезпеченні правопорядку у зонах бойових дій, евакуації населення та документуванні воєнних злочинів. Така трансформація спричинила розширення фінансування поліції, модернізацію матеріально-технічної бази, впровадження військових стандартів у підготовці кадрів і застосуванні спеціальних засобів. У результаті поліція виконує не лише правоохоронні, а й оборонні функції для захисту держави.

Нормативно-правова база, що регулює діяльність поліції у воєнний період, закріплює її розширені повноваження та уточнює порядок виконання завдань у сфері національної безпеки. Так, відповідно до статті 46-1 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейські підрозділи особливого призначення під час дії воєнного стану мають право застосовувати зброю та техніку в умовах, визначених для військових формувань. Це положення забезпечує ефективну участь поліції в заходах із відсічі та стримування збройної агресії, а також у завданнях оборонного характеру.

Організаційна структура поліції у воєнний час набуває більш централізованого, мілітаризованого характеру, що дозволяє оперативно приймати рішення і координувати дії між підрозділами. Поліцейські підрозділи інтегруються в систему управління сектором безпеки, виконуючи функції підтримання правопорядку, охорони стратегічних об’єктів, боротьби з мародерством, запобігання диверсіям і захисту життєво важливої інфраструктури.

Водночас роль поліції у воєнний час виходить далеко за межі суто силових завдань. Поліцейські активно залучаються до гуманітарних операцій, допомагають у розподілі продовольства, підтримують роботу комунальних служб, сприяють евакуації цивільного населення та відновленню правопорядку на деокупованих територіях. Такий спектр завдань свідчить про багатофункціональний характер діяльності поліції, що поєднує в собі риси як військової, так і цивільної служби.

Основні функції НПУ у воєнний час набувають особливого значення, адже від ефективності їх виконання залежить не лише громадська безпека, а й стабільність функціонування держави в умовах збройного конфлікту. Поліцейські структури стають важливою ланкою між військовими, державними інституціями та цивільним населенням, виконуючи як правоохоронні, так і координаційні, гуманітарні та стабілізаційні завдання.

Однією з ключових функцій є **забезпечення дотримання законодавства воєнного часу**, що охоплює контроль за виконанням надзвичайних заходів, запроваджених урядом і військовим командуванням. Це може стосуватися дотримання комендантської години, правил евакуації, обмежень пересування, заборони фото- та відеозйомки у стратегічно важливих зонах, а також запобігання поширенню панічних настроїв чи дезінформації. У цьому контексті

поліція виступає гарантом правопорядку і водночас – органом з питань реалізації державної політики безпеки.

Не менш важливою є функція підтримання громадського порядку, адже у воєнних умовах суспільна напруга зростає, що може провокувати спалахи агресії, соціальні конфлікти та зростання рівня злочинності. Поліцейські підрозділи запобігають мародерству, розкраданню гуманітарної допомоги, вандалізму, а також охороняють критичну інфраструктуру – лікарні, пункти евакуації, об'єкти енергетики та комунікацій. Їхня діяльність сприяє збереженню соціальної стабільності навіть у найскладніших обставинах.

Важливим напрямом є співпраця поліції з військовими структурами, що забезпечує ефективну взаємодію під час проведення оборонних операцій. Поліцейські координують дії з військовими щодо контролю територій, забезпечують дотримання правопорядку на деокупованих територіях, супроводжують гуманітарні місії, а також беруть участь у розслідуванні воєнних злочинів. Така взаємодія підсилює єдність сектору безпеки та створює комплексну систему реагування на загрози.

Ще одним важливим аспектом діяльності поліції є реагування на кризові ситуації, пов'язані з бойовими діями чи надзвичайними подіями. Поліцейські беруть участь у рятувальних і пошукових операціях, координують дії з ДСНС України, медичними службами, місцевими адміністраціями. Їх присутність у зонах які підпадають під ворожі обстріли сприяє організованості населення, зниженню паніки та запобіганню хаосу.

Водночас поліцейська діяльність у воєнний час відзначається підвищеною складністю та ризиками. У зв'язку з цим зростає рівень злочинності, поширюються випадки нелегального обігу зброї, зловживань гуманітарною допомогою, шахрайства, а також поширення насильницьких злочинів. Поліцейським доводиться діяти в ситуаціях моральної та фізичної втоми, обмежених ресурсів і постійного ризику для життя.

Усе це вимагає від працівників НПУ не лише професійної підготовки, але й високого рівня психологічної стійкості, гнучкості мислення та вміння приймати швидкі, зважені рішення в умовах невизначеності. Таким чином, поліція у воєнний період виконує багатовекторну місію — від захисту громадян і забезпечення правопорядку до підтримання функціонування держави та сприяння її обороноздатності [5].

Разом із цим, воєнний стан поставив перед НПУ нові виклики — адаптацію системи управління, підготовки кадрів і забезпечення їх психологічної стійкості. Працівники поліції стикаються не лише з фізичними загрозами, але й із глибокими морально-психологічними потрясіннями, що пов'язані з масштабом руйнувань, втратами серед мирного населення, травматичним досвідом бойових дій. У таких умовах надзвичайно важливою стає роль психологічного забезпечення діяльності поліцейських, спрямованого на підтримку їх працездатності, адаптацію до екстремальних умов і збереження психічного здоров'я.

В умовах воєнного стану діяльність НПУ зазнала суттєвих змін як у внутрішньо-організаційній, так і у зовнішньо-організаційній площині.

Необхідність оперативного реагування на нові виклики, зумовлені збройною агресією, спричинила адаптацію нормативних процедур, спрощення адміністративних процесів та розширення повноважень поліцейських.

Внутрішньо-організаційна діяльність поліції під час воєнного стану характеризується підвищеною гнучкістю та оперативністю управлінських рішень. Зокрема, спрощено порядок присвоєння спеціальних звань, що дає змогу швидко реагувати на кадрові потреби системи. Уведено винятки щодо носіння службового однострою – поліцейським дозволено не розміщувати ідентифікаційні номери або жетони на засобах індивідуального захисту, аби мінімізувати ризики для безпеки під час виконання завдань у бойових умовах.

Також змінено процедуру проходження служби: окремі етапи, зокрема атестування, тимчасово не проводяться, а переміщення за посадами здійснюється за рішенням керівництва згідно чинного законодавства.

Крім того, з метою забезпечення ефективності підготовки кадрів передбачено можливість відновлення професійного навчання за рішенням Міністра внутрішніх справ – із урахуванням потреб служби та оперативної ситуації. Законодавчо закріплено право осіб, які проходять службу в поліції, на відстрочку від призову протягом усього періоду служби. Водночас розширено перелік підстав для припинення служби у зв'язку з безвісним зникненням поліцейського: тепер до таких підстав віднесено судове рішення про визнання особи безвісно відсутньою або оголошення її померлою. Окремо введено новий вид дисциплінарного провадження – службове розслідування, яке проводиться стосовно поліцейських у період воєнного стану.

Зовнішньо-організаційна діяльність НПУ також зазнала значного розширення функцій. Зокрема, збільшено обсяг взаємодії з Уповноваженим з питань осіб, зниклих безвісти за особливих обставин, що обумовлено зростанням кількості таких випадків у зоні бойових дій. Поліцейським надано додаткові повноваження щодо застосування спеціальних засобів і вогнепальної зброї – у виняткових випадках дозволено використовувати підручні засоби та діяти без дотримання звичайних процедурних обмежень, якщо цього вимагає бойова ситуація.

Спрощено також порядок повідомлення керівництва про застосування заходів примусу: у разі обмежених можливостей повідомлення може здійснюватися усно або через засоби зв'язку, і лише в ситуаціях, що стосуються використання зброї чи завдання тілесних ушкоджень агресору.

На період дії воєнного стану тимчасово призупинено громадський контроль за діяльністю поліції: скасовано щорічне звітування, відкриті зустрічі керівництва з громадськістю та процедуру висловлення недовіри поліцейським керівникам. Водночас, незважаючи на обмеження, співпраця поліції з громадськими організаціями не припиняється – продовжують реалізовуватись спільні ініціативи, спрямовані на підтримку правопорядку, допомогу цивільному населенню та підвищення безпеки у громадах. [66].

Згідно засідання Верховної Ради України 15 березня 2022 року було ухвалено Закон України «Про внесення змін до законів України "Про Національну поліцію" та "Про Дисциплінарний статут Національної поліції

України” з метою оптимізації діяльності поліції, у тому числі під час дії режиму воєнного стану» (законопроект № 7147). Новим законом передбачено певні доповнення повноважень Національної поліції.

• Запити на інформацію. За письмовим запитом безоплатно одержувати і від держорганів, і від органів місцевого самоврядування (ОМС), а також від юридичних осіб державної форми власності інформацію, що необхідна для виконання визначених Законом України «Про Національну поліцію» завдань і повноважень поліції (в тому числі щодо військовополонених).

• Спеціальне конвоювання. Здійснювати конвоювання осіб, затриманих за підозрою у вчиненні кримінального правопорушення, тих, які під вартою, обвинувачених або засуджених до позбавлення волі, охороняти їх у залі суду.

• Утримання в ізоляторах. У випадках, передбачених законом, утримувати в ізоляторах тимчасового тримання обвинувачених/засуджених, затриманих за вчинення кримінального або адміністративного правопорушення, осіб, щодо яких застосовано тримання під вартою, адміністративний арешт.

• Вибухотехнічні роботи. Поліція може здійснювати розмінування, що має оперативний характер, у частині виявлення, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів, якщо є підстави вважати їх предметами, знаряддями чи засобами адміністративних або кримінальних правопорушень. Крім того, Національна поліція може організовувати роботу з допуску поліцейських до проведення таких спеціальних вибухотехнічних робіт. При цьому надано повноваження здійснювати техніко-криміналістичне забезпечення огляду місця події, в тому числі пов’язаної з пожежами та спеціальними вибухотехнічними роботами.

• Інтерпол та Європол. Надано повноваження здійснювати представництво та виконання зобов’язань України в Міжнародній організації кримінальної поліції – Інтерполі, виступати як Національне центральне бюро Інтерполу. Національна поліція матиме компетенцію здійснювати співробітництво з Європейським поліцейським офісом та діяти як Національний контактний пункт між компетентними органами України та Європолом. Також надано повноваження організовувати взаємодію правоохоронних та інших державних органів з Інтерполом, Європолом, компетентними органами інших держав сфери їх діяльності.

• Біометрія та адміністративний нагляд. Надано повноваження здійснювати збирання біометричних даних осіб (у тому числі шляхом дактилоскопії) та здійснювати адміністративний нагляд. Крім того, визначено нові підстави для пред’явлення документів поліцейському. Так, поліцейський має право вимагати в особи пред’явлення нею документів, що посвідчують особу, та/або документів, що підтверджують відповідне право особи, у спосіб, який дає можливість поліцейському прочитати та зафіксувати дані, що містяться в документах, у випадках, якщо особа володіє зовнішніми ознаками, схожими на зовнішні ознаки особи, яка перебуває в розшуку, або безвісно зниклої особи, або якщо самовільно залишила місце для утримання військовополонених.

Визначено також нові підстави для зупинення транспортного засобу. Поліцейський може зупиняти транспортні засоби, якщо наявна інформація, яка свідчить про те, що водій або пасажир транспортного засобу є особою, яка самовільно залишила місце для утримання військовополонених. Уточнено норми щодо можливості використовувати технічні прилади, технічні засоби та спеціалізоване програмне забезпечення, в тому числі зазначено, що поліція може використовувати інформацію, отриману за допомогою фото- і відео фіксації, технічних приладів і технічних засобів, що перебувають у чужому володінні. У разі необхідності відбиття нападу, що загрожує життю чи здоров'ю поліцейського або іншої особи, а також усунення небезпеки у стані крайньої необхідності або при затриманні особи, яка вчинила правопорушення та/або чинить опір поліцейському, він має право використати підручні засоби.

Крім того, під час воєнного стану поліцейський має право застосовувати заходи примусу до осіб, які беруть участь у збройній агресії проти України без урахування вимог (обмежень) і заборон, передбачених Законом України «Про Національну поліцію». Тепер поліція забезпечує збирання, накопичення інформації (в тому числі мультимедійної) та біометричних даних (відцифрований образ обличчя особи, відцифровані відбитки пальців рук, дактилокартки). У воєнний час поліцейським гарантується безоплатне медичне забезпечення в закладах охорони здоров'я будь-якої форми власності. Реалізація зазначених доповнень потребує значних фізичних і моральних зусиль з боку працівників поліції, які переживають значні часові та функціональні перевантаження. Значною мірою успішність виконання завдань визначають суто психологічні чинники: зібраність, мужність, здатність працівників подолати фізичну втому, працювати в умовах постійної небезпеки (під обстрілами, у бойових умовах) тощо [61, 3].

У світлі розглянутих вище трансформацій у ролі поліції під час воєнного стану – коли правоохоронні органи беруть на себе розширені функції у сфері безпеки, взаємодіють із військовими структурами та залучаються до виконання завдань оборонного й гуманітарного характеру – логічним кроком стало формування спеціалізованих штурмових підрозділів у складі системи МВС України. Ця еволюція практичних повноважень і завдань вимагала створення мобільних, високомотивованих і бойових підготовлених формувань, здатних діяти як на лінії фронту, так і в операціях з розмінування, евакуації й стабілізації на деокупованих територіях.

2 лютого 2023 року Міністерство внутрішніх справ офіційно оголосило про створення так званої «Гвардії наступу» – сукупності штурмових бригад, мета яких полягає у посиленні спроможностей Сил оборони, звільненні тимчасово окупованих територій, протидії диверсійно-розвідувальним групам та участі у заходах з відновлення правопорядку на деокупованих територіях. Уже до травня 2023 року були сформовані перші вісім таких бригад; серед них – підрозділ Національної поліції, що отримав назву «Лють».

Концепція «Гвардії наступу» базується на поєднанні досвіду і ресурсів: ядро підрозділів становлять діючі військовослужбовці та працівники системи МВС України із реальним бойовим досвідом, доповнені високовмотивованими

добровольцями. Для забезпечення оперативної готовності та бойової ефективності всі бригади проходять регулярні вишколи під керівництвом досвідчених інструкторів і постійно вдосконалюють свої професійні навички.
Департамент поліції особливого призначення сформував об'єднану штурмову бригаду Національної поліції України «Лють», підготовка якої триває приблизно 2,5 місяця. Програма підготовки поєднує короткі інтенсивні модулі: базову професійну підготовку (приблизно 14 днів) та триваліше бойове злагодження (понад два місяці) під керівництвом бойових інструкторів. Навчальний цикл охоплює широкий спектр умінь – від опанування поводження зі зброєю різних типів і саперної підготовки до управління засобами враження (зокрема БПЛА), артилерійської підготовки та медичної евакуації й надання невідкладної медичної допомоги.

Отже, створення та навчання штурмових бригад у складі органів системи МВС України є практичним відображенням тих змін у функціях поліції, про які йшлося раніше: вони підсилюють загальну спроможність держави реагувати на воєнні загрози та одночасно зберігати публічну безпеку в умовах, що вимагають високого рівня координації між цивільними і військовими структурами [41].

Основні завдання підрозділу:

• у взаємодії з підрозділами (військовими частинами) Збройних Сил України, Головного управління розвідки Міністерства оборони України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, іншими складовими сил безпеки і оборони участь з відсічі та стримуванні збройної агресії проти України;

• проведення ударно-штурмових та пошукових заходів;

• ліквідація осередку збройного конфлікту або надзвичайної ситуації;

• організації та здійснення заходів щодо рятування людей і забезпечення їх безпеки;

• виконанні завдань територіальної оборони;

• виявлення, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів (розмінування територій в разі необхідності);

• здійснення контрдиверсійних заходів (виявлення та знешкодження диверсійно-розвідувальних сил і незаконних збройних формувань противника);

• проведення аеророзвідки та вогневого ураження сил противника на території окупованих населених пунктів;

• застосування сил і засобів Бригади для завдання одночасних і послідовних вогневих ударів із різних видів озброєння та невідступним

• переслідуванням противника (окупанта),

виявлення позицій ворога,

• знищення військової техніки та живої сили противника,

• проведення стабілізаційних та пошуково-фільтраційних заходів на звільнених територіях,

• застосування групової тактики або тактики штурмових груп для здійснення тактичного прориву оборони противника [41].

Таким чином, у період воєнного стану НПУ перетворилася на важливий елемент системи національної безпеки, який забезпечує стабільність держави, сприяє обороні, підтримує правопорядок і допомагає цивільному населенню. Її роль стала не лише розширеною, а й стратегічно важливою – саме від злагодженої та ефективної роботи поліції залежить внутрішня стійкість країни в умовах війни.

Діяльність самих підрозділів НПУ в умовах воєнного стану характеризується підвищеною складністю, багатофункціональністю та високим рівнем ризику. Вона поєднує оперативно-службові, гуманітарні та психологічні аспекти, що робить її одним із ключових елементів системи національної безпеки держави.

1.3 Система психологічного забезпечення діяльності персоналу Національної поліції України

Система психологічного забезпечення діяльності персоналу НПУ є одним із ключових елементів підтримання ефективності, професійної надійності та психічного здоров'я правоохоронців. У сучасних умовах високої соціальної напруженості, воєнного стану та постійних ризиків для життя і здоров'я, діяльність поліцейських супроводжується значним рівнем стресу, небезпеки та психологічного навантаження. Саме тому питання створення цілісної, науково обґрунтованої системи психологічного забезпечення набуває особливої актуальності, оскільки від її ефективності залежить не лише успішність виконання службових завдань, а й збереження професійної придатності особового складу.

Психологічне забезпечення діяльності поліції – це комплекс організаційних, діагностичних, профілактичних, психокорекційних та реабілітаційних заходів, спрямованих на формування, підтримку та відновлення психологічної готовності персоналу до дій у звичайних та екстремальних умовах. Воно включає роботу з формування професійно важливих якостей, розвиток стресостійкості, попередження емоційного вигорання, забезпечення адаптації новопризначених співробітників, а також надання психологічної допомоги тим, хто пережив травматичні події чи поранення під час виконання службових обов'язків.

З огляду на сучасні виклики, пов'язані з повномасштабною війною, система психологічного забезпечення Національної поліції потребує постійного вдосконалення, модернізації методик роботи та інтеграції найкращих міжнародних практик кризової психології. Важливим завданням стає не лише реагування на наслідки стресових подій, а й запровадження ефективних превентивних заходів, які дозволяють знизити рівень психологічного виснаження, підвищити згуртованість колективів і зміцнити внутрішню мотивацію персоналу.

У НПУ та закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання система психологічного забезпечення реалізовується відповідно до чинного законодавства, а саме: Конституції України, законів України «Про Національну

поліцію», «Про охорону праці», «Про психіатричну допомогу», положень «Про Міністерство внутрішніх справ України», «Про Національну поліцію» тощо. Система психологічного забезпечення безпосередньо регулюється нормативним документом: Наказ МВС України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських».

Відповідно до наказу МВС України від 06.02.2019 № 88 основними напрямами психологічного забезпечення НПУ та ЗВО МВС України є:

1. Професійній психологічний відбір, це – процес визначення в особи провідних індивідуально-психологічних особливостей, якостей і рис характеру, мотивації її поведінки, психофізіологічних, емоційних реакцій та станів, закономірностей перебігу психічних процесів, рівня розвитку інтелекту, пізнавальної сфери, особливостей мислення, пам'яті, уваги, емоційно-вольової сфери, способу прийняття самостійних рішень, наявності лідерських тенденцій, загального розвитку комунікативних якостей, схильності до управлінської діяльності, прогнозування стресостійкості, успішності у певних умовах професійної діяльності, психологічної готовності до несення служби в екстремальних ситуаціях.

2. Психологічна підготовка це – процес формування у працівників поліції, поліцейських ЗВО МВС України, курсантів (слухачів) професійно-психологічної надійності, стійкості, готовності до різноманітних умов службової діяльності, навичок конструктивної комунікації з населенням.

3. Психопрофілактична робота це – система психологічного забезпечення, тобто комплекс організаційних, психологічних, просвітницьких, психопрофілактичних заходів, що проводяться з метою підтримки оптимальної працездатності працівників поліції, курсантів (слухачів), поліцейських ЗВО МВС України, зведення до мінімуму впливу на них несприятливих чинників службової діяльності, збереження їх психологічного та фізичного здоров'я.

4. Підтримка та оптимізація соціально-психологічного клімату в колективах – процес формування оптимальних соціально-психологічних умов для підтримки високої працездатності та ефективної діяльності колективів.

5. Психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції, у тому числі в ході проведення ними оперативних заходів та слідчих дій – комплекс організаційних, просвітницьких, психологічних заходів, спрямованих на підвищення ефективності діяльності працівників поліції із забезпечення публічної безпеки та порядку, протидії злочинності.

6. Психологічне супроводження освітнього процесу у ЗВО МВС України – комплекс заходів, спрямованих на забезпечення адаптації курсантів (слухачів) до умов навчальної і подальшої службової діяльності, сприяння їх особистісному зростанню та професійному становленню [37, 43].

Система психологічного забезпечення в НПУ має комплексний характер і передбачає реалізацію низки напрямів, спрямованих на професійний відбір,

підтримку психічного здоров'я, психологічний супровід службової діяльності та розвиток персоналу.

1. Напрям професійної орієнтації та професійно-психологічного відбору.

Цей напрям зосереджений на всебічному вивченні особистісних, інтелектуальних і професійно важливих якостей кандидатів, які претендують на службу в системі МВС України, зокрема на керівні посади або переміщуються в межах підрозділів. Психологи проводять діагностику для визначення рівня психологічної готовності кандидатів до роботи в умовах підвищеного ризику, готують висновки щодо їх придатності до служби, а також розробляють професіограми на основі аналізу особливостей професійної діяльності співробітників. Це дозволяє оптимізувати процес кадрового добору, забезпечуючи відповідність особистісних характеристик вимогам посади.

2. Напрям психопрофілактики та психологічного супроводу службової діяльності.

У цьому аспекті робота психологів спрямована на підтримання психічного здоров'я персоналу та профілактику негативних психологічних станів. Проводяться психодіагностичні обстеження з метою виявлення ознак емоційного виснаження, перевтоми, напруженості, тривоги чи стресових реакцій. За потреби здійснюються психокорекційні заходи для зниження рівня напруги та відновлення психологічної рівноваги.

Психологи також надають індивідуальні консультації керівникам і співробітникам, допомагають у вирішенні особистих і сімейних проблем, сприяють адаптації молодих працівників до умов служби. Особлива увага приділяється роботі після екстремальних ситуацій – наданню допомоги поліцейським, які брали участь у бойових діях, застосовували зброю, зазнали психотравм або втрат.

Крім того, фахівці аналізують причини психологічних травм, самогубств чи надзвичайних подій серед персоналу, готують рекомендації щодо профілактики таких випадків, вивчають соціально-психологічний клімат у колективах, сприяють його покращенню, допомагають у вирішенні конфліктів і раціональному розподілі кадрів з урахуванням індивідуально-психологічної сумісності.

Психологи беруть участь у роботі атестаційних комісій, у підборі резерву кадрів, вивчають готовність поліцейських до командної взаємодії в умовах екстремальних завдань. Також вони консультують керівників щодо використання психологічних методів у роботі з персоналом, беруть участь у розробці управлінських рішень, спрямованих на підвищення ефективності діяльності та зниження рівня стресу.

3. Напрям психологічного супроводження оперативно-службової діяльності.

Цей напрям охоплює психологічну підтримку оперативних підрозділів, включно з консультуванням щодо поведінки під час переговорів із правопорушниками, оцінки ризиків, побудови комунікаційних стратегій. Психологи можуть безпосередньо брати участь у таких переговорах, допомагати у створенні психологічних портретів осіб, які підозрюються у

вчиненні злочинів, проводити психологічні експертизи та дослідження із застосуванням поліграфа.

Крім того, здійснюється аналіз потреб підрозділів у впровадженні сучасних психологічних технологій, формуються замовлення на їх розроблення і адаптацію до практики оперативно-службової діяльності.

4. Напрям психолого-педагогічного супроводження навчально-виховного процесу та впровадження новітніх психологічних технологій.

У межах цього напряму проводяться заняття з психологічної підготовки персоналу, формуються навички поведінки в екстремальних умовах, розвиваються комунікативні вміння та стресостійкість. Психологи консультують керівників навчальних закладів МВС України щодо ефективного використання психологічних методик у підготовці кадрів, беруть участь у відборі наставників для молодих співробітників, проводять тренінги з адаптації до професійної діяльності.

Особлива увага приділяється розвитку психологічної готовності до ризику, формуванню емоційної стійкості та навичок саморегуляції, що є критично важливими для служби в екстремальних умовах.

Функціонально діяльність психолога в системі МВС України охоплює широкий спектр напрямів, що забезпечують всебічну психологічну підтримку особового складу [42]. До основних напрямів відносять діагностичний, консультативний, профілактичний, корекційний, тренінговий та освітній, кожен з яких має свої специфічні завдання, методи й форми реалізації. Психолог у системі МВС України є не лише виконавцем допоміжних функцій, а повноправним учасником управлінського процесу, стратегічним партнером керівництва, що бере участь у формуванні політики психологічної безпеки, профілактики професійних ризиків і розвитку кадрового потенціалу.

Діагностичний напрям діяльності психолога передбачає системне вивчення психологічних характеристик працівників, їхнього емоційного стану, професійних установок, рівня стресостійкості, комунікативних і когнітивних здібностей. Психодіагностика здійснюється як під час первинного відбору кандидатів до служби, так і в процесі періодичного моніторингу психологічного стану персоналу. Використання стандартизованих тестових методик, анкет, проективних і спостережних технік дає змогу оцінювати професійну придатність, виявляти ризики дезадаптації, девіантної поведінки або емоційного вигорання. Отримані результати використовуються для прийняття управлінських рішень, планування індивідуальної роботи та формування психологічних рекомендацій.

Консультативний напрям охоплює індивідуальну та групову роботу з працівниками, які переживають труднощі професійного чи особистого характеру. Психолог допомагає опрацювати стресові події, вирішити міжособистісні конфлікти, подолати емоційні кризи, невпевненість, агресію або тривожність. Консультування спрямоване на розвиток навичок саморегуляції, адаптації до умов служби, підвищення самооцінки та впевненості у власних силах. Особливе місце займає робота з родинами працівників МВС України,

оскільки гармонійні сімейні відносини є важливим чинником стабільності психоемоційного стану та профілактики професійного вигорання.

Профілактичний напрям зосереджується на попередженні психологічних проблем, професійних деформацій, девіантних проявів, конфліктів і кризових станів. Психолог проводить профілактичні бесіди, групові заняття, лекції, тренінги, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, комунікативної культури, навичок саморегуляції. Значну увагу приділяють формуванню здорового колективного клімату, взаємоповаги, довіри між керівництвом і підлеглими. Профілактика також включає моніторинг морально-психологічного стану підрозділів, своєчасне виявлення ознак дезадаптації та надання допомоги на ранніх етапах.

Корекційний напрям передбачає застосування спеціальних психологічних методів і технік для усунення або пом'якшення небажаних психоемоційних станів, поведінкових відхилень і деструктивних установок. Це може бути індивідуальна або групова психокорекція, спрямована на відновлення внутрішньої рівноваги, розвиток адаптивних стратегій поведінки, підвищення самоконтролю, емоційної врівноваженості. У разі потреби психолог організовує психотерапевтичну підтримку для осіб, які пережили травматичні події або перебувають у стані психологічного виснаження.

Тренінговий напрям діяльності психолога спрямований на розвиток професійно важливих якостей, підвищення психологічної готовності до дій у стресових та екстремальних умовах, формування командної взаємодії. Проводяться тренінги з розвитку комунікативних навичок, лідерства, емоційної стійкості, конфліктологічної компетентності, кризової інтервенції. Важливо, що тренінгові програми розробляються з урахуванням специфіки завдань різних служб – патрульної, слідчої, оперативної, охоронної тощо. Такі заняття підвищують ефективність виконання службових обов'язків, сприяють професійному росту та згуртованості колективів.

Освітній напрям реалізується через проведення психопросвітницької роботи серед працівників і керівного складу, підготовку методичних матеріалів, рекомендацій, навчальних посібників. Психолог інформує персонал про механізми стресу, профілактику вигорання, методи самодопомоги, особливості спілкування з громадянами, які перебувають у кризових станах. Освітня діяльність має також профілактичний характер, оскільки підвищує психологічну грамотність особового складу та формує культуру турботи про власне психічне здоров'я.

Науковці визначають, що продуктивність діяльності правоохоронців значною мірою залежить від створення сприятливого психологічного клімату в колективі, можливостей для постійного професійного зростання, підтримання психічного здоров'я та розвитку індивідуальних здібностей. Ефективна психологічна підтримка сприяє не лише формуванню професіоналізму, а й підвищенню рівня лояльності, відповідальності та командної взаємодії.

Загалом ефективність функціонування психологічної служби в системі МВС України визначається тим, наскільки створені умови сприяють професійному розвитку, стабільності емоційного стану та збереженню

психологічного благополуччя кожного правоохоронця. Саме це забезпечує високу результативність їхньої діяльності та стійкість до професійних викликів.

Ефективність системи психологічного забезпечення значною мірою залежить від професійних і особистісних характеристик самих фахівців, які її реалізують. Практичний психолог НПУ виконує надзвичайно відповідальну, багатовимірну та водночас складну діяльність, що потребує поєднання глибоких теоретичних знань, практичних умінь і високого рівня особистісної зрілості.

Передусім, від психологів поліції вимагається розвинене аналітичне та логічне мислення, здатність швидко орієнтуватися в ситуації, ухвалювати рішення в умовах невизначеності та дефіциту часу. Для цього необхідна висока концентрація уваги, уміння розподіляти її між кількома об'єктами, швидко оцінювати поведінку людини та її емоційний стан. Важливою рисою є вербальна компетентність – здатність чітко, зрозуміло й переконливо висловлювати думки, а також володіння невербальними засобами комунікації, що дозволяють встановлювати довіру під час консультування або проведення діагностичних заходів.

Не менш важливими є комунікативні здібності. Психолог поліції повинен уміти налагоджувати контакт із представниками різних соціальних груп – від колег і керівників до свідків, потерпілих або осіб, які підозрюються у скоєнні злочину. Він має бути здатним підтримувати конструктивний діалог, проявляти тактовність, толерантність, уміння вислухати та водночас зберігати професійну дистанцію.

Особливу роль у роботі відіграє емоційна стабільність. Психолог поліції часто стикається з проявами агресії, страху, болю, розпачу, а тому повинен володіти собою, зберігати спокій і здатність до емпатії, не втрачаючи професійного контролю. Емоційно-вольова зрілість передбачає врівноваженість, витриманість, відповідальність, наполегливість і здатність до саморегуляції.

Інтелектуальні якості включають високий рівень освіченості, широту кругозору, критичність, допитливість, творчість і гнучкість мислення. Психолог поліції має вміти поєднувати наукові підходи з практичними навичками, використовувати інноваційні методи оцінки, корекції та профілактики психологічних станів співробітників. Важливою є також самокритичність і здатність до рефлексії, що забезпечують професійний розвиток і запобігають професійному вигоранню.

До особистісних характеристик, що сприяють успішній роботі, належать комунікабельність, доброзичливість, спостережливість, емпатія, почуття такту, відповідальність і дисциплінованість. Психолог має виступати взірцем етичної поведінки, зберігати конфіденційність, діяти в інтересах як особи, так і колективу.

Водночас існують якості, які можуть перешкоджати ефективному виконанню професійних завдань. До них належать низька емоційна стійкість, безініціативність, байдужість, комунікативна закритість, негнучкість мислення, невміння діяти в колективі, а також схильність до порушення професійної етики.

Діяльність психологів поліції є надзвичайно багатогранною, вона охоплює:

- психологічну підтримку працівників поліції після участі в екстремальних ситуаціях, бойових діях, застосування зброї чи втрат колег;
- участь у службових розслідуваннях випадків порушення дисципліни, суїцидів або інших надзвичайних подій;
- консультування керівників підрозділів щодо оптимального розподілу кадрів, формування згуртованих колективів, профілактики конфліктів;
- роботу з потерпілими, свідками та правопорушниками, включаючи складання психологічних портретів, аналіз поведінкових мотивів, участь у слідчих діях;
- психологічну підготовку персоналу, спрямовану на формування стресостійкості, розвитку навичок саморегуляції та ефективної комунікації.

Як і інші працівники поліції, психологи зобов'язані підтримувати належний стан здоров'я, проходити медичні огляди та військову лікарську комісію. Окрім того, до них висуваються подвійні вимоги: вони мають відповідати стандартам професійного психолога і водночас бути готовими діяти як офіцери НПУ.

Науковці, зокрема О. Романенко, зазначають, що психологи системи МВС України відрізняються від колег, які працюють у сфері освіти чи соціальної допомоги, більшою рішучістю, самостійністю, стресостійкістю, схильністю до ризику та відповідальністю. Вони демонструють високий рівень самоконтролю, критичного мислення, реалістичного сприйняття дійсності й здатність зберігати ефективність у кризових обставинах.

З набуттям досвіду у фахівців психологічної служби поліції поступово формуються нові риси – емоційна зрілість, виваженість, об'єктивність, принциповість, стратегічне мислення, а також здатність до домінування в комунікації при збереженні професійної етики.

Відповідно до цього, сучасний психолог Національної поліції України має бути не лише фахівцем із психодіагностики чи консультування, а насамперед медіатором, аналітиком, стратегом і наставником, який поєднує глибоке розуміння людської психіки з умінням діяти в умовах ризику, стресу й невизначеності. Саме такі якості забезпечують надійність системи психологічного забезпечення та сприяють зміцненню ефективності всієї правоохоронної діяльності, які подано в таблиці 1.

Таблиця 1.1 – Перелік психологічних професійно-важливих якостей психолога НПУ

Професійно важливі якості психолога НПУ			
Група професійно-важливих якостей	Професійно-важлива якість	Опис професійно-важливої якості	Прояв професійно-важливої якості
Когнітивні та аналітичні здібності	Зосередженість і розподілення уваги	Здатність концентруватися на головному, одночасно контролюючи кілька процесів.	Швидке прийняття рішень у складних умовах, орієнтація у змінній ситуації,

			збереження уваги під час багатозадачності.
	Логічне мислення	Уміння аналізувати інформацію, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, прогнозувати розвиток ситуацій.	Аналіз проблемних ситуацій, спільний пошук рішень, передбачення можливих ускладнень.
	Інтелектуальний розвиток	Широкі знання, ерудиція, здатність до навчання й аналізу нової інформації.	Використання знань у професійних рішеннях, аналітичний підхід до проблем.
	Творчість і гнучкість мислення	Уміння знаходити нестандартні рішення, адаптуватися до нових обставин.	Пропозиція оригінальних підходів, імпровізація у складних ситуаціях.
	Допитливість	Прагнення до пізнання, інтерес до нового досвіду та інформації.	Постійне самонавчання, інтерес до професійних інновацій.
Комунікативні якості	Вербальні здібності	Уміння чітко й доступно висловлювати думки, володіти невербальними засобами комунікації.	Зрозуміле мовлення, використання міміки, жестів, інтонації у спілкуванні.
	Комунікативні здібності	Здатність встановлювати й підтримувати ефективну взаємодію з людьми.	Уміння слухати, заспокоювати, підтримувати контакт, будувати довірливі відносини.
	Контактність і тактовність	Легкість у встановленні контактів, дотримання етичних норм спілкування.	Коректна поведінка у стресових ситуаціях, уважне слухання, доброзичливість.
	Емпатія	Уміння розуміти внутрішній стан іншої людини, співпереживати їй.	Прояв підтримки, прийняття почуттів співрозмовника, вияв турботи.
Емоційно-вольові якості	Витриманість і врівноваженість	Здатність контролювати емоції та поведінку в складних умовах.	Збереження спокою під тиском, стабільність реакцій, уникання конфліктів.
	Психологічна стабільність	Стійкість до стресу, здатність зберігати ефективність діяльності.	Ефективне виконання обов'язків під час напруги чи кризи.
	Наполегливість і відповідальність	Здатність доводити справу до кінця, нести відповідальність за результати.	Виконання завдань попри труднощі, дотримання термінів, ініціативність.
	Дисциплінованість і самоконтроль	Дотримання правил, планування діяльності, керування власними	Виконання обов'язків згідно з вимогами, контроль поведінки в

		емоціями.	емоційно насичених умовах.
	Емоційна чутливість	Здатність адекватно реагувати на емоції інших, підтримувати позитивний контакт.	Співчуття, уважність до стану інших, емоційна стриманість.
Морально-етичні та рефлексивні якості	Критичність і самокритичність	Уміння оцінювати власні дії, приймати критику, вчитися на помилках.	Визнання недоліків, робота над самовдосконаленням.
	Об'єктивність і безпристрасність	Прийняття рішень без впливу емоцій чи упереджень.	Неупереджене оцінювання ситуацій, справедливість у висновках.
	Доброзичливість і товариськість	Позитивне ставлення до людей, відкритість у спілкуванні.	Підтримка сприятливої атмосфери в колективі, готовність допомогти.

Таким чином, система психологічного забезпечення персоналу НПУ виступає не допоміжним, а стратегічним елементом управління людським потенціалом у правоохоронній сфері. Її розвиток – це передумова стабільного функціонування органів поліції, підтримання високих морально-психологічних стандартів служби та забезпечення належного рівня національної безпеки [50].

1.4 Психологічна робота з персоналом Національної поліції України в умовах підвищеної небезпеки службової діяльності

Діяльність персоналу НПУ належить до категорії професій з підвищеним рівнем ризику, оскільки передбачає постійний контакт із факторами, що можуть становити загрозу життю, здоров'ю та психологічній стійкості особового складу. Умови воєнного стану, загострення криміногенної ситуації, участь у ліквідації наслідків надзвичайних подій та бойових дій значно посилили навантаження на психіку поліцейських. У таких обставинах особливого значення набуває система психологічної роботи з персоналом, спрямована на збереження професійної ефективності, запобігання емоційному вигоранню та формування стресостійкості.

Психологічна робота в умовах підвищеної небезпеки – це комплекс цілеспрямованих заходів, що охоплюють діагностику, профілактику, психокорекцію, психологічне консультування, а також реабілітацію поліцейських, які зазнали психотравмуючих впливів під час виконання службових обов'язків. Її головна мета – забезпечення психологічної готовності персоналу до дій у надзвичайних умовах, підтримка їхньої психоемоційної стійкості та збереження психічного здоров'я як основи професійної надійності.

У сучасних реаліях психологічне забезпечення поліцейської діяльності має стратегічне значення, адже воно не лише сприяє підвищенню ефективності виконання службових завдань, а й є важливим чинником захисту національної безпеки та стабільності суспільства. Тому особливу увагу приділяють удосконаленню системи підготовки психологів, упровадженню інноваційних

методик підтримки персоналу, розвитку культури психологічної самодопомоги серед поліцейських.

Психологічна робота з персоналом у ситуаціях підвищеної небезпеки – це не лише підтримка у кризі, а й профілактика майбутніх психічних розладів, формування внутрішніх ресурсів, які дозволяють правоохоронцю залишатися ефективним, врівноваженим і мотивованим навіть у найскладніших умовах служби.

Психологічне забезпечення готовності персоналу НПУ до виконання службових обов'язків в екстремальних умовах здійснюється за кількома взаємопов'язаними напрямами, кожен з яких спрямований на формування у поліцейських високого рівня самоконтролю, пильності, рішучості та стресостійкості.

Перший напрям полягає у спеціальній підготовці особового складу до швидкого реагування на раптове загострення оперативної обстановки. Йдеться про розвиток навичок миттєвого переходу від стану спокою до активних, цілеспрямованих дій у критичних ситуаціях. Таке навчання передбачає ознайомлення з можливими сценаріями раптових загроз, алгоритмами безпечних і правомірних дій, знанням типових тактик злочинців, а також відпрацювання прийомів особистої безпеки як під час служби, так і поза нею. Важливою складовою є формування вміння діяти в умовах дефіциту часу, застосовувати техніки самозахисту, швидко приводити зброю до бойової готовності, виконувати стрільбу в темряві чи за обмеженого освітлення, а також ефективно долати стани паніки чи дезорієнтації. У процесі навчання доцільно моделювати непередбачувані ситуації, динамічну зміну обстановки, «рваний» темп дій, що формує у поліцейського звичку діяти впевнено навіть за умов раптової небезпеки.

Другий напрям зосереджується на підтриманні постійної пильності та психологічної готовності персоналу до будь-яких несподіванок у повсякденній службі. Однією з основних проблем у цій сфері є розвиток «професійної безпечності», коли поліцейські поступово звикають до ризиків і недооцінюють потенційну небезпеку. Для запобігання цьому організовуються цільові інструктажі, регулярні тренінги, навчальні тривоги, перевірки пильності, обговорення реальних прикладів прояву готовності та дисципліни серед колег. Також важливими є навчання методам самоконтролю, самомобілізації, подолання монотонності та професійного вигорання, що сприяє збереженню психологічної стійкості навіть у звичних умовах служби.

Третій напрям передбачає підвищення рівня психологічної готовності особового складу безпосередньо перед виконанням небезпечних або бойових завдань. Такі заходи проводяться як керівниками підрозділів, так і самими поліцейськими, коли очікується підвищення ризику або безпосередня загроза життю та безпеці людей. У цьому контексті психологічна робота охоплює три етапи: попередню підготовку до дій, психологічне супроводження під час виконання завдань та післяопераційну підтримку, спрямовану на відновлення емоційної рівноваги та проведення рефлексії. Такий комплексний підхід

забезпечує не лише ефективність дій у стресових умовах, а й сприяє профілактиці психологічних травм і збереженню психічного здоров'я персоналу НПУ [17].

Окремим блоком є надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Йдеться про підтримку працівників, які пережили травматичні події – втрату колег, участь у бойових діях, аварії, насильницькі інциденти, надзвичайні події. Допомога може мати індивідуальний або груповий формат і включає кризову інтервенцію, короткострокове консультування, роботу з посттравматичними реакціями, відновлення почуття безпеки та сенсу професійної діяльності. Психологічна підтримка у кризових ситуаціях допомагає запобігти розвитку ПТСР, депресій, тривожних розладів і сприяє швидшій адаптації до подальшої роботи [44].

Одним із провідних завдань є проведення заходів психологічної реабілітації після надзвичайних подій. Реабілітаційна робота спрямована на поступове відновлення емоційної рівноваги, зниження рівня напруги, повернення до нормального функціонування після пережитих стресів. Вона передбачає застосування методів індивідуальної та групової терапії, арттерапії, тілесноорієнтованих практик, тренінгів релаксації. Особливу увагу приділяють створенню підтримувального середовища, залученню родин працівників, формуванню позитивних міжособистісних зв'язків у колективах.

Таким чином, діяльність психолога в системі МВС України має багатовимірний характер і поєднує функції науковця, консультанта, педагога, тренера та кризового інтервента. Його робота спрямована не лише на усунення негативних наслідків стресу, а й на створення умов для гармонійного розвитку особистості, підвищення професійної ефективності, зміцнення морально-психологічного потенціалу колективів і підтримання високого рівня психологічної безпеки в системі органів внутрішніх справ.

Психологічне забезпечення діяльності МВС України має не лише прикладне, а й стратегічне значення, оскільки воно визначає загальну ефективність функціонування всієї системи внутрішніх справ, забезпечує її стабільність, керованість і гуманістичну спрямованість. Його роль виходить далеко за межі надання допомоги окремим працівникам – воно формує основу психологічної безпеки організації, впливає на якість управлінських рішень, рівень довіри в колективах і професійну культуру правоохоронців.

Наявність єдиної системи психологічного супроводу забезпечує узгодженість у реалізації завдань професійної підготовки, розвитку, адаптації та реабілітації особового складу. Завдяки цьому психологічна робота набуває системного характеру: вона не зводиться до епізодичних втручань, а є постійним процесом підтримки працівників на всіх етапах їхньої кар'єри. Такий підхід дозволяє своєчасно виявляти проблеми, прогнозувати ризики, оптимізувати управлінські рішення та підвищувати ефективність функціонування органів внутрішніх справ у цілому.

1.5 Методи психологічної підготовки та втручання в практиці психологів Національної поліції України

У контексті післявоєнного відновлення України психологічна робота поліцейських набуває особливого значення, адже саме НПУ стає ключовою ланкою у відновленні правопорядку, стабільності та довіри громадян до державних інституцій. Психологи поліції відіграють вирішальну роль у підтримці як самих правоохоронців, так і місцевого населення, що пережило окупацію, бойові дії та психологічні травми. Їхня діяльність спрямована не лише на надання допомоги, а й на формування внутрішньої стійкості персоналу, профілактику професійного вигорання та забезпечення емоційної рівноваги у складних умовах служби.

У своїй роботі поліцейські психологи застосовують широкий спектр методів, спрямованих на відновлення, стабілізацію та підтримку психоемоційного стану особового складу. До таких методів належать:

- індивідуальне та групове психологічне консультування, що допомагає працівникам опрацьовувати пережитий стрес, знижувати рівень тривожності та відновлювати ресурсний стан;
- психодіагностичні обстеження, які дозволяють виявити рівень емоційного виснаження, наявність симптомів посттравматичного стресового розладу або схильність до професійної деформації;
- кризові інтервенції — оперативна психологічна допомога у випадках гострого стресу, травматичних подій чи втрат;
- психокорекційні заходи, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, подолання агресивних реакцій та стабілізацію психічного стану;
- психологічні тренінги, зокрема з розвитку стресостійкості, командної взаємодії, комунікативних навичок, подолання наслідків професійних криз;
- методи релаксації та майндфулнес-практики, що допомагають поліцейським відновлювати енергію та знижувати рівень напруги після чергувань або участі в екстремальних операціях.

Окрему увагу психологи приділяють роботі з колективами, адже у звільнених регіонах важливо зберегти згуртованість, довіру та ефективну взаємодію між особовим складом. Для цього проводяться групові тренінги взаємопідтримки, командні вправи, сесії з відновлення морального клімату, а також дефузійні обговорення після складних операцій (after action review). Такі методи допомагають колективу спільно пережити травматичний досвід і відновити психологічну рівновагу.

Важливим напрямом діяльності поліцейських психологів є робота з населенням на деокупованих територіях. Вона включає інформування громадян про доступні ресурси підтримки, надання первинної психологічної допомоги постраждалим, проведення просвітницьких заходів щодо управління стресом і попередження панічних реакцій. Психологи також взаємодіють із представниками місцевої влади, волонтерами та міжнародними гуманітарними місіями, координуючи заходи з підтримки мирного населення [9].

В умовах воєнного стану та динамічних суспільних трансформацій психологи НПУ активно впроваджують інтерактивні поліцейські тренінги у формі інтерактивної або ситуаційної гри як сучасний інструмент психологічного та професійного розвитку персоналу. Цей метод дозволяє поєднати навчання, практику, елементи командної взаємодії та емоційного розвантаження, створюючи умови для формування необхідних компетентностей у реалістичних, змодельованих ситуаціях.

Службова діяльність поліцейських сьогодні відбувається в умовах підвищеної небезпеки, невизначеності та психологічного навантаження. Необхідність адаптації до викликів воєнного часу, розширення кола завдань, поява нових типів правопорушень та зростання соціальної напруги потребують інноваційних підходів до підготовки та підтримки правоохоронців. Саме тому психологи НПУ у співпраці з фахівцями освітніх підрозділів МВС України упроваджують інтерактивні квести як ефективний метод розвитку стресостійкості, аналітичного мислення, здатності діяти в екстремальних ситуаціях і злагоджено взаємодіяти в команді.

Інтерактивні або ситуаційні ігри створюються за принципом моделювання реальних службових подій – від переговорів із правопорушниками до реагування на терористичну загрозу чи порятунку людей у надзвичайних умовах. Учасники проходять низку логічно пов’язаних етапів, що включають ситуаційні завдання, елементи рольової гри, прийняття рішень під тиском часу та аналіз результатів. Під час таких заходів поліцейські навчаються не лише застосовувати знання на практиці, а й управляти власним емоційним станом, долати стрес і зберігати концентрацію у кризових ситуаціях.

Психологи поліції відіграють у цьому процесі ключову роль – вони не просто організовують сценарії або проблемні кейси для ігор, а й аналізують поведінку учасників, визначають їхні сильні сторони, реакції на стрес, лідерські якості, рівень емоційної стабільності. Після завершення гри проводиться групова рефлексія, де обговорюються пережиті ситуації, способи реагування та психологічні аспекти прийняття рішень. Це дає змогу вчасно виявити ознаки психоемоційного виснаження, підвищити усвідомленість поліцейських і сформувати навички саморегуляції.

Інтерактивні поліцейські ігри також інтегруються у цифрове освітнє середовище – вони розробляються у форматі SCORM-сумісних модулів і впроваджуються через системи дистанційного навчання, такі як Moodle або МІА Освіта. Це дозволяє поєднувати очну та онлайн-участь, забезпечувати індивідуальний темп навчання, фіксувати результати і формувати персональні рекомендації. Елементи гейміфікації (змагання, сюжетні лінії, рейтингові системи, візуальні ефекти) підвищують мотивацію поліцейських до навчання та сприяють емоційному відновленню після складних завдань.

Таким чином, інтерактивні або ситуаційні ігри, які проводять психологи Національної поліції України, виступають не лише як сучасна форма підготовки, а й як ефективний інструмент психологічної підтримки та розвитку персоналу. Вони дозволяють поєднати професійне навчання, емоційне

загартування та формування корпоративної єдності, що є надзвичайно важливим у діяльності поліції в умовах підвищеної небезпеки та воєнного часу [6].

Психологи НПУ також активно впроваджують і тренінгові технології як ефективний інструмент психологічної підготовки та розвитку персоналу. Проведення тренінгів з особовим складом стало невід'ємною складовою системи професійного вдосконалення, оскільки саме в таких умовах поліцейські не лише здобувають нові знання, а й відпрацьовують поведінкові моделі, необхідні для ефективних дій у стресових і небезпечних ситуаціях.

Психологи поліції проводять практичні тренінги, спрямовані на формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та контролю поведінки під час службових завдань. Адже виконання поліцейських обов'язків у кризових умовах потребує не лише професійних умінь, а й уміння впоратися з власними емоціями. Сильні переживання, страх або гнів можуть спотворювати сприйняття ситуації, знижувати концентрацію та підвищувати ризик помилкових рішень. Саме тому одним із головних завдань психологічних тренінгів є розвиток здатності контролювати внутрішній стан і діяти злагоджено навіть у найскладніших умовах.

Під час тренінгів моделюються реалістичні сценарії екстремальних ситуацій, у яких поліцейські повинні оперативно приймати рішення, взаємодіяти з колегами, протидіяти паніці та зберігати холоднокровність. У таких умовах виявляються індивідуальні реакції, поведінкові стереотипи та внутрішні бар'єри, які фахівці допомагають скоригувати за допомогою спеціальних психологічних технік. Завдяки цьому формується професійна готовність до дій у непередбачуваних обставинах, а також підвищується впевненість у власних силах.

Крім того, психологічні тренінги сприяють розвитку мотивації до професійної діяльності, формуванню внутрішньої дисципліни та позитивного ставлення до служби. Вони допомагають співробітникам усвідомити важливість власної ролі в системі забезпечення правопорядку, зміцнити почуття відповідальності та професійної гідності. Як зазначають дослідники, успішність поліцейського значною мірою залежить від рівня розвитку його мотиваційної сфери, професійного самовизначення та готовності діяти рішуче в складних умовах.

Прикладом такого заняття є «Тренінг на розвиток управлінської компетентності майбутніх офіцерів НПУ», розроблений О. Борисюк, що подано в таблиці 1.2

Таблиця 1.2 – Тренінг на розвиток управлінської компетентності майбутніх офіцерів Національної поліції України (автор О. Борисюк)

І блок	(1 заняття – вступне) – "Вступ до тренінгу"	Орієнтований на введення учасників заняття в ситуацію соціально-психологічного тренінгу; ознайомлення з принципами роботи групи і вироблення групових ритуалів; створення атмосфери довіри; засвоєння ігрового стилю взаємодії; актуалізація учасниками власних очікувань, цілей і смислу участі у роботі в групі.

II блок	(1 заняття – теоретичне) – “Управлінська компетентність як основа професійної діяльності офіцерів поліції”	Спрямований на розширення і структурування уявлення курсантів про управлінську діяльність офіцера поліції, критерії та складові його компетентності; на усвідомлення значущості досягнення високого рівня управлінської компетентності як основного результату професійної підготовки.
III блок	(5 занять) – “Психологічний розвиток управлінської компетентності у майбутніх офіцерів НПУ”	Націлений на розвиток управлінської компетентності за відповідними напрямками (розвиток мотивації досягнення, посилення впевненості в собі, створення нового успішного образа, за допомогою механізмів мотиваційного обумовлювання й перемикання, формування інструментів самомотивації; формування спрямованості на справу та результат; розвиток емпатії, Розвиток комунікативних навичок, умінь; засвоєння широкого набору комунікативних і поведінкових програм; розвиток навичок, вмінь і культури рефлексії своєї управлінської діяльності, адекватного сприйняття свого місця і ролі у вирішенні завдань управлінської діяльності.
IV блок	(2 заняття) – “Закріплення змін”	Орієнтований на усвідомлення і закріплення змін, що відбулися в процесі реалізації програми; на формування спрямованості на подальший активний саморозвиток власної управлінської компетентності.

Блок І

Вправа **«Снігова куля»**

Мета вправи: познайомити учасників у неформальній обстановці, зняти первинну напругу, дати можливість відчути приналежність до групи, підвищити зацікавленість.

Інструкція: перший учасник називає власне ім’я і слово, яке починається з першої букви його імені та відповідає тому, що він любить. (Наприклад: “Мене звати Дмитро, я люблю друзів”). Наступний повторює його ім’я і те, що він любить. (Наприклад: “Дмитро любить друзів, мене звати Олег, я люблю океан” тощо). Останній учасник намагається назвати всі імена і відповідні до них слова.

Вправа **«Біг асоціацій»**

Мета вправи: з’ясування загального настрою групи і кожного учасника та налаштування на групову роботу.

Інструкція: ведучий пропонує учасникам групи розповісти про свій настрій (стан), який вони переживають в даний момент або з яким йшли на сьогоднішнє заняття. Розповідь представляє собою асоціацію з яким-небудь предметом або явищем.

Вправа **«Незавершені речення»**

Мета вправи: усвідомлення та обговорення загальноприйнятих і неформальних норм і правил поведінки та спілкування, що діють у групі, прийняття психологічної регламентації спільної навчальної діяльності.

Інструкція: я хочу запропонувати Вам прояснити явні і неявні правила, які регулюють поведінку в нашій групі. Запишіть правила, які ми з Вами обговорювали (3 хвилини). Тепер напишіть, будь-ласка, по два варіанти закінчення для кожного з наступних незавершених речень: – У нашій групі можна... – У нашій групі обов'язковим є... – У нашій групі небажано... Проблемні питання для обговорення:

1. У якій мірі правила, які регулюють поведінку в групі, зрозумілі для її учасників?
2. Наскільки широким є спектр неформальних норм?
3. Які з них є корисними, а які – обтяжливими?
4. Чи слід приймати в нашій групі додаткові правила?

Вправа **«Скульптура офіцера»**

Мета вправи: усвідомлення перспектив власної професійної діяльності: можливостей і труднощів Групова робота (2 групи)

Інструкція: Перша група − створити скульптуру офіцера професіонала, друга група − створити скульптуру офіцера, який нічого не вміє.

Презентація.

Групова дискусія: «Основні чинники професії; якості характеру, які потрібно мати для даної професії; рівень безпеки/небезпеки обраної професії та ін.», «Позитив та негатив професії офіцера НПУ». Відбувається знайомство з професіограмою обраної професії.

Вправа **«Рекламний ролик»**

Мета вправи: професійна презентація себе групі.

Інструкція: зараз вам пропонується презентувати себе як фахівця. Уявіть, що ви створюєте свій власний рекламний ролик, головним персонажем якого є ви самі. Намагайтеся підкреслити власні позитивні риси та представити себе у найбільш позитивному вигляді. На підготовку до виконання цієї вправи вам надається 3 хв. А тепер, будь ласка, презентуйте себе у групі як фахівця!

Блок ІІ

Вправа **«Критерії управлінської компетентності»**

Мета вправи: структурування уявлень у курсантів про управлінську діяльність офіцерів поліції, критерії та складові їхньої управлінської компетентності.

Інструкція: для нашої роботи нам необхідно з'ясувати сутність поняття "управлінська компетентність", які її критерії, в чому проявляється різниця між компетентним і некомпетентним управлінням у професійно-управлінській діяльності майбутніх поліцейських. Робота над темою "Управлінська

компетентність керівника та її прояв у практичній професійній діяльності офіцерів НПУ”.

1 етап. Керівник заняття ділить групу на 3 мікрогрупи (по 3-4 учасника) і пропонує протягом 30 хвилин обговорити вищевказану тему, пропонує напрацьований матеріал (на вибір) оформити в схемах, малюнках, моделях на аркушах паперу.

2 етап. Від кожної мікрогрупи один учасник (або декілька) знайомить усю групу з результатами спільної роботи. Після завершення виступу учасники інших мікрогруп задають запитання на розуміння запропонованого, висловлюють свої думки, зауваження та ін. Для створення атмосфери змагання можна організувати зі членів групи експертів, які визначать найкращий командний продукт. Або, після виступу однієї мікрогрупи, дві інші, шляхом голосування за п’ятибальною системою, оцінюють її продукт роботи за такими критеріями: новизна, оригінальність, професіоналізм.

3 етап. Після завершення виступів ведучий проводить з групою обговорення процедури. Дається якісний аналіз усіх повідомлень, виділяються їх найбільш конструктивні аспекти, здійснюється детальний аналіз процесу виконання завдання в мікрогрупах.

Проблемні питання для обговорення:

1. Які міркування були покладені в основу поняття «управлінська компетентність»?

2. Які прояви найбільш яскраво вказують на компетентність керівника у практичній діяльності?

Вправа **«Керівник – взірець»**

Мета вправи: усвідомлення критеріїв оцінювання ефективності управлінської компетентності майбутніх офіцерів НПУ.

Інструкція: перед початком здійснення будь якої діяльності для нас часто є важливим приклад іншого фахівця, якого ми вибираємо як взірець і результатів якого ми прагнемо досягти. Зараз ми згадаємо керівника, який оцінюється нами як компетентний, пригадаймо ситуації з професійної діяльності офіцера, в яких яскраво проявилися його управлінські здібності, здатності та хист. Учасники групи сидять по колу.

Ведучий пропонує кожному члену групи назвати керівника, який є для нього взірцем компетентного керівника.

Стисло розповісти про таку людину та обов’язково назвати ті її якості, особливості як керівника, завдяки яким її можна назвати компетентною в управлінській діяльності.

Проблемні питання для обговорення:

1. Які характеристики були загальними для всіх керівників?

2. В яких умовах найяскравіше проявляється управлінська компетентність керівника?

Вправа **«Я у майбутньому»**

Мета вправи: створення особистого позитивного образу офіцера НПУ у майбутньому.

Інструкція: «сядьте зручно, розслабтеся і посидьте кілька хвилин спокійно, ні про що не думаючи. Можете закрити очі. Уявіть себе через 5 років… Зверніть увагу на те, як ви виглядаєте через 5 років, де ви живете, що ви робите… Уявіть собі, що ви дуже задоволені власним життям. Чим ви займаєтесь? Ким працюєте? Яку посаду займаєте? Хто знаходиться поряд із вами?… Тепер знову зробіть три глибокі подихи. Потягніться, напружте, а потім розслабте ваші м'язи, відкрийте очі. Згадайте все, що ви бачили. А тепер візьміть аркуш паперу та намалюйте яким ви будете через 2, 5, 8, 7 років, хто буде поряд із вами, ким і де ви будете працювати, яку посаду займатимете.

Поміркуйте над тим, як цього досягти. На виконання малюнку вам надається 10 хвилин. (Пауза 10 хвилин).

А тепер розкажіть, будь ласка, про те, що ви бачили та покажіть групі малюнок, який ви намалювали.

Під час розповіді дайте відповідь на наступні питання:

– Чи задоволені ви образом вашого майбутнього?

– Що сподобалось вам більше за все?

– Чи було щось, що вам не сподобалось?

– Щоб у вашому майбутньому вам хотілось би змінити?

– Що треба зробити, щоб змінити власне майбутнє?

Вправа **«Мій символ професійного успіху»**

Мета вправи: здійснення рефлексії професійного становлення особистості.

Інструкція: Вам пропонується уявити себе в майбутній професії й намалювати свій символ професійного успіху. Створюється активна рефлексивна ситуація, що дозволяє передати через малюнок основні Я проекції, узагальнити, концептуалізувати своє професійне майбутнє.

Вправа **«Дерево мого "Я"»**

Мета вправи: усвідомлення себе в системі професійного та особистісного спілкування; усвідомлення професійних труднощів.

Хід вправи: Ведучий: «Давайте здійснимо екскурсію вглиб власного "Я". Це "Я" можна зобразити у вигляді дерева з різними гілочками і коренями.

Корені – це підгрунтя, на яке ви спираєтеся у вашому житті, в т.ч. професійному.

Стовбур – це ваші професійно-особистісні якості, що ведуть вас по життю.

Гілки – це основні ваші здібності, що допомагають вашому професійному зростанню. Вони можуть бути пишні, повні життя, а можуть засихати. Які причини можливого ураження вашого дерева? Вони зовнішні чи внутрішні?

Кульки омели, яка паразитує на дереві, дупла позначатимуть ті недоліки, які заважають вам у професійному зростанні. Якими вони будуть? Позначте їх у

відповідних місцях дерева. Які зовнішні «процеси», «об'єкти» сприяють або перешкоджають вашому професійному становленню, включенню в професійну спільноту? Намалюйте їх.

Чи є на вашому дереві плоди. Що вони позначають?». Після індивідуальної роботи, учасники об'єднуються в групи:

1 – зображує узагальнений образ «Я-професіонал», вказуючи якості, об'єкти, які сприяють професійному становленню, самореалізації тощо.

2 – зображує узагальнений образ «Перешкоди становлення мого професійного Я», вказуючи якості, об'єкти, які перешкоджають професійному становленню, самореалізації тощо.

Метод активного навчання **«Алфавіт»**

Мета: Розвиток мислення, інтелекту, свідомості учасників через організацію процесів мислення, смислотворчості і творчої пізнавальної діяльності. *Обладнання для виконання вправи*:

• технологічна карта: лист ватману, на якому зверху униз із лівої сторони записаний маркером алфавіт (за винятком букв, із яких не можуть починатися слова);

• 2-4 маркера різних кольорів.

Хід вправи: На дошці або стіні розміщується технологічна карта.

На першому етапі («Смислотворчість») ведучий повинен розкрити учасникам розкрити зміст досліджуваного поняття (у нашому прикладі це «професійна ідентичність»), заповнивши технологічну карту (вписати маркером у кожний рядок відповідної букви алфавіту слова, що починаються з цієї букви і розкривають зміст поняття, що досліджується). По черзі кожному учаснику (або одночасно двом учасникам) пропонується вписати в технологічну карту свої поняття. Кожний учасник може записати від одного до декількох понять. Той учасник, що записує своє поняття на технологічну карту, промовляє його вголос. Заповнення технологічної карти закінчується тоді, коли біля неї побували всі учасники не менше одного разу і коли на кожну букву алфавіту на технологічній карті записане хоча б одне слово-поняття. Наприклад, так може бути заповнена технологічна карта з поняттям «управлінська компетентність»

Таблиця 1.3 – Технологічна карта з поняттям «управлінська компетентність»

А	Адаптація
Б	Бажання, багатовимірність
В	Визначеність в професії
Г	Група професійна
Д	Дія, діяльність

На другому етапі («Аналітичному») учасникам пропонується з усіх записаних на технологічній карті слів виділити три, що найбільше відбивають сутність досліджуваного поняття. Вибір кожного учасника технології ведучий відзначає на технологічній карті точкою («плюсом» або іншим знаком), поставленої над обраним словом. Після того як відзначений вибір всіх

учасників технології (у тому числі і ведучого), останній називає слова, що одержали найбільше число виборів, і підкреслює їх маркером. Виділені поняття − це думка групи про сутність досліджуваного поняття.

На третьому, «Рефлексивному» етапі реалізація методу закінчується аналізом діяльності учасників, їхньої взаємодії. Алгоритм рефлексії може бути таким:

• зафіксувати стан свого знання про досліджуване поняття, наскільки воно змінилося;

• визначити причини цього стану;

• оцінити свою діяльність і важливість цього методу для себе. При організації рефлексії, ведучий пропонує учасникам методу висловитися.

Блок ІІІ

Вправа **«Зміна структури мови»**

Мета вправи: розвиток мотивації досягнення курсантів шляхом зміни мовних конструктів. Інструкція: згадайте свої дії та вчинки за останній місяць і визначте, чим Ви керувалися, коли приймали рішення: “Я хочу”, “Я повинен” чи “Я роблю, щоб досягти”?

1 етап. Учасниками заповнюється відповідна таблиця (див. табл. мовних конструктів). Керівник заняття ставить проблемні питання. Визначте та проаналізуйте, яка із зазначених позицій домінує у вашій поведінці? Про що це свідчить?

Таблиця 1.4 – Мовні конструкти

“Я роблю, тому що я хочу”	“Я роблю, тому що я повинен”	“Я роблю, щоб досягти”
1. 2. …10	1. 2. …10	1. 2. …10

2 етап. Керівник заняття пропонує учасникам розбитися на пари та сісти обличчям один до одного. Один із пари, дивлячись в очі партнера, має сказати три фрази, починаючи кожну словами “я повинен”. Партнер, не надаючи зворотного зв’язку, у свою чергу, промовляє три фрази, починаючи словами “я повинен”. Потім кожен повертається до своїх фраз і замінює у них слова “я повинен” на “я прагну”, не змінюючи іншу частину фрази. І знову фрази промовляються вголос один одному. Група обговорює зміни, що відбулися у самопочутті та сприйманні ситуацій. Далі по черзі у парах необхідно сказати три фрази, розпочинаючи їх словами “я не можу”. Потім треба замінити слова “я не можу” на “я не хочу”, не змінюючи інші частини фрази. І знову сказати фрази вголос.

Слухачі обмінюються з партнерами своїм досвідом і роблять висновки, чи можуть вони відчути свою здатність відмовитися, а не свою некомпетентність чи безпорадність. Знову пропонується по черзі промовити три фрази, що починаються зі слів “мені потрібно”, а потім замінити “мені потрібно” на “я хочу”.

Учасники розповідають про переживання та аналізують, чи заміна необхідності на бажання призводить до відчуття свободи або полегшення, чи є те, про що було сказано, життєво необхідним чи тільки тим, що хотілося б, але без чого можна прожити.

3 етап. Керівник заняття пропонує учасникам вибрати та записати мовні структури, які найбільш їх мотивують до управлінської діяльності та на їх основі скласти коротке оповідання про свій службовий день. Проблемні питання для обговорення: Як впливають слова чи мовні конструкти на наше прагнення до здійснення управлінської діяльності?

Вправа **«Вигадай девіз»**

Мета вправи: розвиток мотивації досягнення, формування адекватної самооцінки.

Інструкція: У кожної людини є певні принципи, яких вона прагне дотримуватися і які скеровують її поведінку. Кожна людина діє згідно зі своїми внутрішніми настановами і переконаннями, керується певними принципами. Уявіть, що ви людина з високою мотивацією досягнення (прагнете досягати значних успіхів). Придумайте девіз (гасло), який би орієнтував, спонукав і надихав вас на досягнення певної мети. Девіз повинен подобатися вам, надихати на подолання труднощів і проблем, налаштувати на наполегливу роботу. Доберіть кілька варіантів девізу, щоб згодом вибрати найкращий з них. Різноманітність девізів необхідна також для того, щоб були відображені різні аспекти мотивації досягнення.

1–й варіант (на формування наполегливості і здатності долати труднощі й перешкоди).

2–й варіант (на формування цілеспрямованої, систематичної роботи щодо досягнення мети).

3–й варіант (на розвиток упевненості в собі).

4–й варіант (на розвиток прагнення вдосконалювати, поліпшувати свою управлінську майстерність). Зробіть табличку з написом свого девізу. Доберіть відповідний колір і малюнок-символ. Помістіть табличку на робочому столі (або стіні), щоб Ви могли постійно її бачити.

Вправа **«Скульптура емоцій»**

Мета вправи: усвідомлення та обговорення власних почуттів, розвиток здатності керувати ними; досвід трансформації негативних почуттів на позитивні, створення творчого настрою.

Інструкція: оберіть собі пару серед інших членів групи та визначте власні ролі:

– скульптора, який буде створювати та

– глини” яка буде відображати почуття та емоції.

Домовтесь, хто зараз буде „глиною”, а хто „скульптором”. Коли ролі будуть визначені скульптор починає „ліпити з глини» почуття, яке він бажає показати. Коли скульптура буде перед вами уявіть, що почуття заговорило, і несе в собі певне повідомлення для вас. Вислухайте його і дайте відповідь на

нього. Поміркуйте яким чином ви хотіли б змінити зображену емоцію. Якщо хочете ви можете виліпити нову скульптуру. Потім поміняйтесь ролями для того, щоб кожен з вас відчув себе у ролі і „скульптора" і „глини".

Час виконання вправи 30 хвилин.

Вправа **«Ресурсний стан»**

Мета вправи: актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості; розвиток здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Інструкція: орієнтація на успіх може бути створена в результаті пригадування минулих успіхів, які засвідчують сховані резерви людини у духовній, інтелектуальній, вольовій сфері та надають впевненості у власних силах. Для актуалізації власної успішності необхідно пригадати ситуації власного успіху, коли ви в чомусь одержали перемогу, пишались собою та відчували себе щасливими. Для цього давайте виконаємо наступну вправу:

1. Сядьте зручно, якщо це можливо закрийте очі.
2. Дихайте повільно та глибоко, відчуйте у своєму тілі розслаблення та комфорт.
3. Пригадайте ситуацію власного успіху, згадайте, як саме це відбувалось, як ви відчували себе тоді, що ви чули про себе і т.д.
4. Переживши знову цю ситуацію, детально згадайте всі зорові, слухові та тілесні відчуття, якомога чіткіше.
5. Відчуйте цей стан декілька хвилин, відчуйте цю ситуацію.
6. Відкрийте очі та поверніться до нас у кімнату.

А тепер я пропоную кожному розповісти про те, яку ситуацію він пригадав, які емоційні відчуття тоді вони переживали, чи вдалось зараз знову відчути цей стан. Розкажіть також завдяки яким рисам вашої особистості вам вдалось досягти цього успіху.

Цю вправу ви можете виконувати, коли ви відчуваєте напругу та втому. Для використання образів для позитивної саморегуляції спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, коли ви відчували себе комфортно, спокійно, впевнено − це ваші ресурсні ситуації. При цьому намагайтеся зберігати в пам'яті зорові образи події, слухові відчуття, відчуття в тілі, і т.д. Якщо в результаті виконання цих дій вам вдасться досягнути стану спокою та впевненості, у подальшому вам достатньо буде скоромінущої згадки про цю ситуацію, щоб подібний стан повернувся і ви відчули приплив сил та енергії. Отже, формулою впевненості є:

1. Свідоме відтворення постаті та міміки впевненої людини.
2. Створення внутрішнього відчуття радості.
3. Створення образу власного успіху, відчуття себе успішною людиною.

Вправа **«Три речення»**

Мета вправи: рефлексія сенсу власної професійної діяльності, отримання зворотного зв'язку для визначення професійного відображеного самоставлення, розвиток нових поглядів один на одного у професійному вимірі.

Інструкція: зараз ви всі напишете на окремих картках 3 речення, які певним чином відображають сенс вашої професійної діяльності, ваші професійні принципи і т.д.

Кожне речення пишеться на окремій картці.

При цьому ви самі будете вирішувати, яку інформацію про себе ви бажаєте повідомити, виходячи із міркувань власної психологічної безпеки картки не підписуються.

Пауза 5 хвилин. Потім ми перемішаємо картки і кожен з вас витягне по 3 картки. Далі кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою читає вголос речення, що написані на кожній з карток та віддає їх тим членам групи, які, як йому здається, є їх авторами. Той, хто отримав картку, без коментарів залишає її у себе. При цьому ніхто з інших учасників не висловлює власних міркувань щодо авторства та не робить ніяких зауважень. Якщо при первинному розподілі карток (від тренера) кому-небудь дістанеться його власна, він повинен, в першу чергу, прочитати саме її і потім передати картку будь-якому учаснику, незважаючи на те, що автором є він сам.

Далі відбувається певна кількість обертів, в процесі яких кожний учасник читає чужі картки та передає їх передбачуваним авторам.

Коли хтось з учасників отримує власну картку від іншого члена групи, він залишає її у себе та вже не має права нікому віддавати, про що повідомляє групі, зачитуючи її. У тому випадку, коли він отримує від кого-небудь не свою, а чужу картку, він повинен у наступному колі зачитати її та передати тому члену групи, якого він вважає автором висловлювання.

Гра продовжується доти, доки всі картки не будуть правильно розподілені. На закінчення відбувається останнє коло, в процесі якого кожний учасник тренінгу зачитує три власні картки. Якщо правила гри зрозумілі і немає питань стосовно цього, то можна розпочинати виконання вправи".

Очікуваний результат: відбувається гра, учасники продовжують обмін картками доки не визначають їх авторів.

Вправа **«Хто "Я"?»**

Мета вправи: актуалізація уявлень про себе, виявлення прихованих особистісних рис та властивостей, мотивація на самопізнання.

Інструкція: протягом 10 хвилин вам пропонується відповідати на питання „хто я?" та занотовувати ваші відповіді на аркуші паперу. Пам'ятайте, що вірних або не вірних відповідей не має та фіксуйте те, що найперше спадає вам на думку. (Пауза для записів 10 хвилин).

Зверніть увагу на те, чи повторюються ваші відповіді, що може свідчити про ваш переважний інтерес до певної теми.

Проаналізуйте до якого часу належать ваші відповіді: до минулого, теперішнього чи майбутнього: Ще раз перегляньте власні відповіді. Поставте біля кожної з них „+" – якщо дана властивість вам подобається або „-" – якщо не подобається. Подивіться яких позначок більше, що відображає ваше ставлення до себе: любите ви себе чи ставитесь критично до окремих рис вашого характеру. Розподіліть ваші відповіді на 3 категорії:

„Я такий, тому що це залежить від мене” (позначте ці відповіді літерою „Я”);

„Я такий, тому що це залежить від інших людей” (літера „Л”);

„Я такий, тому що це залежить від долі (літера „Д”);

Підрахуйте скільки відповідей у вас належить до певної категорії.

Якщо у вас переважають літери „Д” та „Л” можливо ви вважаєте себе іграшкою в руках долі або інших людей та відмовляєтесь від того, щоб відчувати себе власником власного „Я”.

Якщо у вас переважає літера „Я” ви керуєте власним життя, але якщо цих літер у вас понад 75 %, поміркуйте, чи не веде це до того, що ви намагаєтесь контролювати усі події власного життя. (Пауза 2-3 хвилини.)

Зверніть увагу на ті якості, які ви відмітили позначкою «-», яку літеру ви поставили біля них, чи залежать вони від вас самих, чи від інших людей або від долі (пауза 10 сек.).

Підкресліть ті небажані властивості, які ви здатні змінити. Подивіться, скільки небажаних якостей можуть бути зміненими та подумайте як саме цього можна досягнути (пауза 10 сек.).

А тепер поміркуйте, які риси є найбільш цінними для вас в контексті вашої професійної діяльності та поставте біля них літеру «П» (професія). (Пауза 1 хвилина).

А які ваші властивості, на вашу думку, заважають вашому професійному розвитку? Поставте біля них позначку «ПУ» - перешкоди до успіху. Подивіться якою літерою ви ще позначили ці якості та підкресліть ті з них які можуть бути зміненими (пауза 20 сек.).

А тепер я пропоную кожному з вас прочитати перелік власних якостей із відповідним коментарем стосовно їх бажаності та професійної цінності, а також про причини їх виникнення та можливість змін».

Інформація для тренера: кількість використаних слів відображає рівень самопрезентації особистості. Якщо відповідей менше 8 це означає, що ви не бажаєте пред’являти себе навіть самому собі, намагаєтесь не помічати в собі багатьох особистісних рис та властивостей.

Кількість відповідей від 9 до 17 – середній рівень самопрезентації, який свідчить про те, що людина знає себе, але не дуже добре та не прагне краще зрозуміти себе.

Більше 18 відповідей відображає високий рівень самопрезентації та засвідчує те, що людина дивиться на себе з різних боків і намагається краще пізнати себе.

Більше 22 відповідей свідчить про те, що ви сприймаєте дану вправу як змагання та прагнення надати якомога більше характеристик. Важливим також є аналіз змісту наведених характеристик, ступінь їх формальності, повторюваність, а також час до якого належать виокремлені якості. Якщо більшість характеристик відображають ваше минуле це можливо свідчить про те, що воно здається вам кращим, порівняно, з теперішнім та майбутнім або, навпаки, уособлює для вас певні проблеми. Аналогічним чином може бути проінтерпретована фіксація на майбутньому.

Час виконання 60 хвилин.

Вправа **«Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)»**

Мета вправи: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі. Метод: рольова гра, «акваріум».

Опис з інструкцією:

І. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі − особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

ІІ. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

Обговорення: Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомагати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників. Можна спитати: Що було виконувати легко, а що складно? Як почувалися під час виконання вправи? Який досвід здобули?

Коментар. Неправильно чинити чомусь легше. Конструктивні дії вимагають здорового глузду. Надати можливість (в допустимих межах) іншій людині пережити бурхливу емоційну реакцію, вичекати, при цьому не ображаючись і не відзеркалюючи емоції, - є ознакою емоційної зрілості. Часом не вистачає слів, щоб виразити свої почуття або просто не хочеться ділитися з кимось своїми переживаннями. У такому випадку краще відверто сказати, не приховуючи свої почуття: «Мені не хочеться про це зараз говорити». У стосунках необхідно надавати один одному можливість побути наодинці. У деяких ситуаціях, зокрема, ділових, висловлення емоцій недоречне. Коли починаєте дратуватися, запитайте себе, чи дійсно вам це потрібно саме зараз. Якщо, стримавшись, не відчуваєте себе приниженими і розумієте, що ваша справа від цього тільки виграла, трансформація емоції вдалася. Обізнаність про почуття і емоції, уважність до них відкриває можливості регулювати емоційні реакції. Якщо не знаємо, що переживаємо, а просто діємо під впливом емоцій, важко досягти бажаного результату. В опануванні техніками вербалізації доцільна поступовість. Процес тренування легше розпочати з опису позитивних почуттів, наприклад: «Коли ви запропонували мені допомогу, я дійсно зрадів». Після цього можна повчитися описувати негативні почуття, що пов'язані з довкіллям: «Сьогодні так похмуро, що у мене пригнічений настрій». Згодом варто перейти до складнішого, тобто опису негативних почуттів стосовно дій інших людей, наприклад «Коли ви розмовляєте зі мною підвищеним тоном, я ніяковію».

Вправа **«Управління емоціями»**

Мета вправи: створення навичок управління емоціями, розуміння емоційного стану інших.

Інструкція: кожен учасник отримує картку з назвою емоційного стану (радість, захоплення, агресія, доброзичливість, байдужість, невдоволення, зневага) і з відповідною інтонацією вимовляє будь-яке висловлювання на адресу групи або окремих учасників, які намагаються зрозуміти, які почуття він передає. На завершення проводиться обговорення в загальному колі: «Що я роблю, щоб впоратися зі своїми емоціями?»

Вправа **«Прохання − відмова»**

Мета вправи: тренувати навички відповідальної поведінки.

Хід вправи: учасники об'єднуються в три підгрупи. Кожна підгрупа отримує картку з ситуацією. Через 10 хв. учасникам потрібно запропонувати кілька варіантів відповідальної поведінки в поданій ситуації. Необхідно попросити не принижуючись і відмовити не образивши. Ситуації бажано подати у формі рольової гри. Провести обговорення варіантів відповідей з урахуванням ознак відповідальної поведінки.

Ситуація 1: «офіцер − підлеглий». Підлеглий удруге не виконав ваше завдання у відведений термін, хоча обіцяв і давав слово, що такого більше не повториться.

Ситуація 2: «офіцер − офіцер». Колега просить заступити Вас замість нього в добовий наряд, а Ви на цей час мали свої плани.

Ситуація 3: «офіцер − командир». Офіцер звертається до начальства з проханням про просування по службі, але отримує відмову. Що для вас легше було зробити − відповідально попросити чи відповідально відмовити? Що вам потрібно, щоб поводитися відповідально?

Вправа **«Прийняття себе»**

Мета вправи: закріпити навички самоаналізу, сприяти більш глибокому саморозкриття, яке веде до зміни себе.

Інструкція: Давайте попрацюємо з деякими нашими недоліками і звичками, тими, про які ви дізналися в попередній вправі. Для цього розділимо аркуш паперу на дві половинки.

Зліва, в колонку «Мої недоліки», гранично відверто запишіть все те, що ви вважаєте своїми недоліками саме сьогодні Зараз на цьому занятті.

Після цього напроти кожного недоліку, про який ви згадали, напишіть одне зі своїх достоїнств, те, що можна протиставити недоліку, що є у вас в даний момент і що приймають у вас оточуючі люди. Запишіть їх в колонку «Мої гідності».

Тепер об'єднаєтеся в групи по три людини і спробуйте обговорити ваші записи. Під час обговорення будьте відверті у своїх висловлюваннях і уважні до того, що вам говорить ваш партнер. Пам'ятайте про наші правила.

На обговорення вам дається 10 хвилин.

Тепер давайте обговоримо це все разом і спробуємо відповісти на наступне питання: Що нового ви дізналися про себе?

Вправа **«Активізуй уяву»**

Мета вправи: сформувати нове ставлення до вашої діяльності, зробити її більш цікавою і привабливою для вас

Ця вправа розроблена на основі ідей НЛП. Для її виконання потрібно активізувати свою уяву: чим яскравіше ви здатні уявити успіх, славу і щастя в майбутньому, чим більш міцний зв'язок встановите з певною формою діяльності - тим сильніший буде ефект від вправи. Одноразового використання вправи, звичайно ж, недостатньо. Чим частіше ви виконуватимете запропоновані вам завдання, тим сильніше вони вплинуть на вашу мотиваційну сферу.

Завдання 1. Уявіть якомога яскравіше, що ви досягли своєї мети, що ваша мрія здійснилася, що успіх, слава, багатство і щасливе життя нарешті стали реальністю. Створіть картинку приємного, щасливого майбутнього.

Завдання 2. Уявіть, як ви наполегливо (але з задоволенням) багато працюєте заради вашої мети. Слід якомога яскравіше «прокрутити» в уяві картинки того, як ви з великим задоволенням займаєтеся певною діяльністю (наприклад, це може бути навчання або професійна діяльність). Іноді ця діяльність досить складна, ви відчуваєте труднощі, але вам цікаво і ви прагнете подолати перешкоди і досягти своєї мети.

Завдання 3. Спробуйте ці дві картинки зв'язати одну з одною. Наприклад, як результат тривалої роботи і значних зусиль − успіх, щастя, багатство і слава. Намагайтеся поєднувати ці картинки в певній послідовності.

Вправа **«Успіх в минулому»**

Мета вправи: використання позитивних емоцій, які пов'язані з успіхами в минулому, для формування нових мотиваційних відносин.

Завдання 1. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви переживали значний успіх. Закрийте очі і уявіть собі це яскраво. Створіть картинку в уяві. Зверніть увагу на розмір, точність і якість цієї картинки, на ті рухи, звуки, переживання, які створюють або супроводжують її.

Завдання 2. Далі подумайте про мету, яку ви прагнете досягнути. Уявіть її чітко. Прокрутіть в уяві картинки досягнення мети.

Завдання 3. Додайте в уяві цю картинку туди ж, де була і попередня. Ваше завдання полягає в тому, щоб ці дві картинки накласти одна на одну. Прагніть пережити радість, задоволення від майбутнього успішного завершення справи (досягнення мети) так, як ви відчували це в минулому.

Вправа **«Мої ресурси»**

Час виконання вправи: 10 хвилин.

Мета вправи: виявлення індивідуальних і зовнішніх ресурсів особистості по досягненню поставленої мети.

Інструкція: Складні ситуації зустрічаються майже кожного дня, але не кожна з них закінчується поразкою. Завдяки чому ми знаходимо вихід із складних життєвих обставин?

Розділить ще раз аркуш паперу навпіл.

Перша колонка матиме назву «зовнішні ресурси», друга − «внутрішні ресурси».

А тепер максимально сконцентруйтесь на собі і спробуйте виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі у будь-яких життєвих ситуаціях.

У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати.

У другій − найсильніші риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні.

Учасникам пропонується оцінити можливості досягнення мети по двох позиціях:

– Що може допомогти досягненню мети?

– Що може перешкодити досягненню мети?

– Як те, що заважає, може допомогти досягненню цілі?

Учасники формулюють 4-7 причин по кожному пункту, враховуючи подвійний характер труднощів і підтримки - зовнішні і внутрішні причини. Відповіді обговорюються в мікрогрупах, представники від груп виступають в загальному колі. Ведучий підводить підсумок, акцентуючи увагу на тому, що вправа спрямована на:

– Усвідомлення особистістю внутрішніх і зовнішніх ресурсів по досягненню професійної мети;

– Визначення значущості та змісту зовнішньої підтримки в професіоналізації і ступеня орієнтації на неї;

– Виявлення здатності особистості до самостійних кар'єрних рішень і вміння використовувати ресурси соціуму для реалізації своїх планів.

Вправа **«Схвалення»**

Мета вправи: активізація ресурсів внаслідок самосхвалення.

Чи знаєте ви свій позитивні риси, свої переваги, які здатні забезпечити вам успіх в житті? Чи вмієте підбадьорювати себе та інших? Керівник постійно вдається до схвалення і підбадьорювання своїх підлеглих. Вас також, очевидно, неодноразово хвалили. Це додавало вам сил, надихало на подальшу роботу. Внаслідок похвали ви відчували емоційний підйом і прагнення працювати наполегливіше заради досягнення успіху. Іноді у вас не все вдавалося і ви розчаровувались, втрачали віру в себе, а позитивне емоційне підкріплення (похвала) від оточуючих не надходила. У таких випадках ви втрачали впевненість у своїх силах і були демотивовані (тобто, не відчували спонукань, стимулів до роботи). Але раптом ви згадали свої успіхи в минулому, актуалізувалися слова - схвалення на вашу адресу від керівника. Вам стало легше, знову захотілося працювати. У вас виникає думка: чому я повинен очікувати схвалення від інших людей, чи не можна знаходити підтримку у

самого себе? Виявляється, що це цілком можливо. Тренуючись і розмірковуючи над тим, як підтримувати і заохочувати самого себе, ви з часом станете більш впевненим і цілеспрямованим.

Завдання 1. Запишіть п'ять своїх позитивних рис характеру, особливостей особистості, які здатні забезпечити вам успіх в діяльності.

Завдання 2. Запишіть п'ять своїх позитивних рис, які допомагають вам у спілкуванні з іншими людьми.

Завдання 3. Згадайте і запишіть свій успіхи в минулому і їх вплив на ваше життя і діяльність. Запишіть свій значний успіх, про який приємно згадати і який мав істотний вплив на ваше життя і діяльність.

Завдання 4. Згадайте і запишіть слова-схвалення, які були висловлені на вашу адресу іншими людьми (вчителями, друзями, знайомими) і які мали вплив на ваше життя або діяльність. Запишіть їх і зберігайте в спеціальному блокноті, щоб в неблагополучних для вас обставинах повернутися до них.

Завдання 5. Запишіть, як ви підбадьорюєте самого себе, коли потерпіли невдачу, коли не все у вас виходить, коли відчуваєте труднощі в роботі (1-й варіант, 2-й варіант).

Завдання 6. Згадайте і запишіть, як ви хвалили самого себе, коли досягли певних успіхів.

Завдання 7. Враховуючи досвід, поміркуйте і запишіть новий, більш ефективний текст-самосхвалення.

Вправа **«Внутрішній саботажник»**

Дана вправа − адаптація відомої гештальттерапевтичної техніки.

Мета вправи: формування навичок самопереконання.

Саботажник − негативна сторона вашої особистості – з’являється тоді, коли ви цього не очікуєте. Він може відмовити вас від нової справи або розвалити вже розпочате. Уміння розпізнати і зрозуміти свого саботажника (критика) є важливим в роботі над собою. Він промовляє:

«Навіщо намагатися, навіщо братися за справу? Все дарма»;

«Якщо не здатний стати кращим, залиш цю справу».

Ці та інші висловлювання, які прориваються іноді з негативного боку вашої особистості, здатні відмовити вас від нових починань, вбити інтерес до діяльності. Тому, очевидно, слід уникати негативного впливу внутрішнього саботажника.

Приклад: Віктор був творчим учителем, розробив оригінальну методику викладання фізики і вирішив написати книгу. І коли він приступив до справи, внутрішній голос (саботажник) став залякувати і відбивати бажання працювати. Віктор записав всі його слова. А що, якщо це неможливо для тебе? Ти не знайдеш підтримки серед колег і чиновників. Ти надто переймаєшся іншими справами, і у тебе немає часу для цього. Кожний тобі скаже, що для простого вчителя це неможливо. Ти ще молодий, встигнеш. Все буде даремно, оскільки так багато труднощів і перешкод потрібно подолати. Ці і інші слова внутрішнього саботажника відбивали охоту і інтерес до починань. Контратака свого саботажника

Внутрішній саботажник прагне відрадити вас від нової справи або розвалити вже розпочате. Але ви можете протиставити йому свій вагомий аргументи і не дати можливості панувати над вашими прагненнями. Наведемо приклад контраргументів, які використовував Віктор, атакуючи свого саботажника.

Саботажник:

1. Цього неможливо досягти.
2. Існує багато інших справ і обов'язків.
3. Не поспішай, ще є час.
4. Буде дуже багато труднощів і перешкод, які не вдасться подолати.

Контраргумент:

1. Але варто спробувати (ми ще подивимося!).
2. Але трохи часу завжди можна виділити на це.
3. Час не чекає, потрібно працювати, щоб не було пізно.
4. Труднощі і перешкоди для того і створюються, щоб їх долати. Свого внутрішнього саботажника нелегко перемогти і змусити замовкнути.

Саботажник – це не тільки голос вашої субособистості, а й голос ваших батьків, друзів, оточуючих людей. Але з ним можна і треба дискутувати, переконувати, робити все, щоб інше ваше «Я» (активне, дієве, впевнене в успіху) взяло верх.

Інша форма роботи, яку ми пропонуємо для роботи зі внутрішнім саботажником, полягає в активному емоційному діалозі з ним. Тому спробуйте в наступному завданні переконати свого саботажника. Наведіть контраргументи, які подолали б його негативну дію.

Наведемо приклад діалогу зі своїм внутрішнім саботажником Андрія А. (студента-менеджера).

Внутрішній саботажник:

1. У тебе нічого не вийде.
2. У тебе є багато важливих справ.
3. А чи потрібно братися за цю справу?

Активне, ініціативне «Я»:

1. Ти помиляєшся! У мене все вийде.
2. Ця справа дуже важлива. Я не ледар і завжди можу виділити на неї одну годину.
3. Справа варта того, щоб за неї взятися.

Завдання 1. Подумайте про справу, яку ви хотіли би зробити. Уявіть собі, що ваш план вдалося здійснити. Тепер спробуйте придумати щось, що може завдати шкоди вашим починанням, перешкодити здійснити плани. Уявіть цю картину.

Завдання 2. Опишіть, намалюйте саботажника або ту силу, яка штовхає на саботаж, протидіє виконанню задуманого.

Завдання 3. Тепер самі побудьте в ролі саботажника і цілеспрямовано намагайтеся перешкодити здійсненню свого проекту. Розкажіть, яку користь ви отримаєте від цього.

Завдання 4. З точки зору свого «Я» уявіть зустріч з саботажником і проведіть з ним переговори.

Вправа **«Олівець, точилка, папір»**

Мета вправи: формування і розвиток настанови на досягнення результату, формування комунікативних навичок і вмінь адекватного розуміння ситуацій взаємодії.

Інструкція: одним із важливих показників управлінської компетентності є здатність адекватно оцінювати ситуацію управлінської взаємодії, визначити свої позиції та позиції партнерів, можливості для співпраці, провести узгодження дій для досягнення позитивного кінцевого результату.

Керівник заняття розподіляє учасників на три групи:

– першій групі дається не заточений олівець;

– другій – точилка;

– третій – п’ятнадцять аркушів чистого паперу.

Ставиться такі два завдання: 1) випустити гроші; 2) отримати як можна більше.

Дієвість даної вправи виходить із конфлікту, сутність якого полягає в неможливості виконати поставлені завдання однією чи навіть кооперацією роботи двох груп. Необхідна узгоджена робота всіх трьох груп, яка основана на оцінці ситуації, що складається на ігровому майданчику, довіри до партнерів по взаємодії та прагненні досягти певного кінцевого результату.

Проблемні питання для обговорення:

1. Чому вдалося (чи не вдалося) досягнути результату спільної діяльності?

2. Що сприяло (що заважало) процесу узгодження позицій груп?

Вправа **«Два дзеркала»**

Мета вправи: розвиток навичок, умінь і культури сприймання вербальної та невербальної інформації, формування адекватної самооцінки.

Інструкція: в практичній діяльності керівника важливим є адекватне сприймання та оперативна переробка інформації, що надходить у процесі взаємодії з підлеглими та начальниками. Особливо це стосується вербальної та невербальної інформації про стани, мотивацію, наміри людей, з якими проходить управлінське спілкування. зараз ми потренуємося сприймати таку інформацію, яку нам будуть надавати два дзеркала.

Керівник заняття пропонує війти у коло одному з учасників “дивитись у дзеркало”; та роз’яснює його завдання – по відбитках у дзеркалах як можна точніше визначити людину, яка буде знаходитися у нього за спиною.

Одному з гравців ставиться завдання бути “мовчазним дзеркалом” і невербальними засобами (за допомогою міміки, жестів) відображати певну людину.

Другому, який буде “балакучим дзеркалом”, ставиться завдання вербально пояснювати, що це за людина, не називаючи її ім’я. Не допускається невербально та вербально показувати чисто зовнішні особливості людини, а також посилатися на події за участю її поза тренінгових занять.

Проводиться декілька змін (як правило 3-4) гравців у ході даної вправи.

Проблемні питання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли бачили своє “відображення” у дзеркалі?

2. Хто з учасників здивований тим, як його відображали?

3. Завдяки чому вдавалося вдало визначати того, хто знаходився за спиною?

Вправа **«Аутогенне тренування»**

за Йоганном Шульцом (класичний варіант)

Метод розроблено в якості психотерапевтичного методу для лікування неврозів Йоганном Шульцем (1932), є одним з багатьох способів саморозслаблення, саморегуляції. Повторення формул самонавіювання подумки повинно проводитися спокійно, без надмірної концентрації уваги і емоційної напруги. Сеанси потрібно проводити в зручній позі сидячи чи лежачи, із заплющеними очима, без будь-якої напруги.

Вправа 1: викликання відчуття важкості.

Подумки повторюють: “Я абсолютно спокійний” (1 раз); “моя права (ліва) рука важка” (6 разів); “я спокійний” (1 раз). Після кількох днів вправ відчуття важкості в руці стає відчутним. Далі таким же чином відчуття важкості викликається в обох руках, в обох ногах, в усьому тілі. Кожна вправа повинна починатися і закінчуватися формулою: “Я спокійний”.

Вправа 2: викликання відчуття тепла. Подумки повторюють: “Я спокійний” (1 раз); “тіло важке” (1 раз); “моя права (ліва) рука тепла” (6 раз). Надалі навіювання тепла поширюється на другу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули: “Обидві руки теплі... обидві ноги теплі... все тіло тепле”.

Надалі вправи 1 і 2 об’єднуються одною формулою: “Руки і ноги важкі і теплі”. Вправа засвоєна, якщо відчуття важкості і тепла в тілі викликається легко і відчутно. Таким же чином виконуються вправи 3 – 6.

Вправа 3: регуляція ритму серцевої діяльності: “Моє серце б’ється спокійно, сильно та ритмічно”.

Вправа 4: регуляція дихання: “Я дихаю спокійно (глибоко та рівномірно)”.

Вправа 5: вплив на органи черевної порожнини: “Сонячне сплетіння тепле...воно випромінює тепло”.

Вправа 6: викликання відчуття прохолоди в ділянці лоба: “Мій лоб прохолодний”. Впродовж засвоєння вправ формули самонавіювання можуть скорочуватися: “Спокійний... Важкість... Тепло... Серце і дихання спокійні... Сонячне сплетіння тепле... Лоб прохолодний”.

Після виконання вправи рекомендується спокійно відпочити 1-2 хвилини.

Наведені 6 вправ уможливлюють вплив на вегетативну нервову систему і вегетовісцеральні функції організму. На опанування кожної вправи необхідно 10 – 15 днів, а формула самонавіювання повторюється по 6 разів 3 – 4 рази в день.

Приклади квазіуправлінських завдань і вправ, що використовувалися у IV блоці тренінгових занять.

Вправа **«Алгоритм вирішення управлінських завдань (АВУЗ)»**

Мета вправи: розроблення алгоритму вирішення управлінських завдань, отримання практики індивідуального та колективного вироблення рішень.

Інструкція: Як відомо, мистецтво керівника полягає в тому, щоб вчасно оцінювати проблеми і намічати шляхи їхнього розв'язання. Недарма кажуть: "Хто не передбачає проблем, той не керує". У своїй практичній діяльності Ви постійно розв'язуєте проблеми організаційно-управлінського спрямування. Зараз Вам пропонується те, що Ви робите на практиці при розв'язуванні проблем, представити у виді алгоритму, тобто у визначеній послідовності розумових дій, що приводять до вирішення управлінських завдань. Ваше завдання полягає у тому, щоб визначити послідовність виконання керівником дій. Підведення підсумків Керівник заняття порівнює індивідуальні і колективні рішення по розробці АВУЗ з еталоном, повідомляє результати гри, аналізує групову діяльність учасників, співвідносить її з результатами. Методичні рекомендації і порядок проведення вправи.

Керівник заняття ставить завдання на гру, пояснює вихідні умови гри і завдання її учасників. Кожен учасник гри приймає самостійне рішення по розробці АВУЗ, виробляє власну думку на основі практичного досвіду розв'язання проблем. Кожна граюча команда шляхом взаємних консультацій складає загальну думку щодо розроблення АВУЗ. Один із членів команди (ситуативний лідер) доповідає і відстоює думку своєї команди.

Вправа **«Бесіда з начальником»**

Мета вправи: усвідомлення свого місця і ролі як офіцера НПУ, розвиток навичок, умінь і культури індивідуального та колективного прийняття рішень, розвиток комунікативних навичок і вмінь.

Управлінська ситуація. Ви прийшли на нову посаду офіцера поліції. Начальник протягом двох тижнів систематично вимагає від Вас виконувати завдання, які не відповідають Вашим посадовим обов'язкам. Це призводить до певних упущень у Вашій основній діяльності. На Вашу думку щодо неприпустимості такого стану начальник у різкій формі висловлюється про відсутність користі від Вашої посади і Вас як фахівця.

Завдання:

1. Скласти перелік завдань, що виконується офіцером поліції.

2. Визначити оптимальний шлях корегування діяльності та врегулювання взаємовідносин з керівником.

3. Підготуватися та розіграти проведення бесіди з начальником.

Вправа **«Моральна дилема»**

Мета вправи: розвиток навичок, умінь і культури комплексного оцінювання складної управлінської ситуації, індивідуального прийняття рішення у складних умовах функціонування певної управлінської ланки.

Обладнання: спеціальні бланки.

Управлінська ситуація. Ви – представник атестаційної комісії. Напередодні атестації в неофіційній бесіді з начальником управління, у якому

Ви проходите службу, було висловлене побажання “негативно атестувати” командира батальйону майора Трачука Сергія Тарасовича й у той же час було сказано, що у вас, нарешті, є можливість бути призначеним на посаду начальника відділу. Ви давно знаєте С. Трачук, який досить успішно виконує свої обов’язки, як ініціативного та досвідченого командира. Ви з ним разом училися у військовому інституті, у вас з ним дружні взаємини. Вам також відомо, що між керівником і С. Трачуком уже давно стосунки залишають бажати кращого. Об’єктивних претензій, що дозволяють його негативно атестувати, у керівника немає.

Вдома Ви розповіли дружині про ситуацію, що склалася, і попросили поради, на що вона однозначно заявила, що незважаючи на дружні стосунки, у цей важкий час її цікавить доля і кар’єра тільки її власного чоловіка. Ваші дії?

Завдання: рішення сформулювати усно або письмово і потім презентувати на занятті (розіграти в ролях). Рольове спілкування, дії учасників і їхні рішення піддаються оцінюванню всією групою. Результати в балах або певних характеристиках фіксуються у відповідних оцінних бланках. Далі проходить колективне обговорювання прийнятих індивідуальних рішень.

Вправа **«Аналіз дисципліни»**

Мета вправи: формування навичок, умінь і культури комплексного аналізу управлінської ситуації, прогнозування її розвитку, прийняття оптимальних управлінських рішень щодо її вирішення.

Управлінська ситуація. В одному з підпорядкованих підрозділів протягом 3-х місяців спостерігається збільшення кількості дисциплінарних стягнень, що накладаються його командуванням. Командир підрозділу досвідчений, на посаді перебуває понад 4 роки, має авторитет жорсткого керівника, здатного досягати високих показників.

Завдання:

1. Визначити можливі причини негативного стану щодо дисциплінарної практики в підрозділі.
2. Спрогнозувати можливі варіанти розвитку даної проблемної ситуації у частині.
3. Розробити алгоритм дій заступника командира по визначенню реального стану та розв’язанню цієї проблеми.
4. Прийняти управлінське рішення щодо врегулювання проблемної ситуації в підрозділі [4].

У практиці психологічного супроводу діяльності НПУ важливе місце посідають вправи на розвиток спостережливості, які є невід’ємним елементом підготовки поліцейських до ефективного виконання службових завдань. Спостережливість – одна з ключових професійно важливих якостей працівника поліції, адже від неї залежить здатність своєчасно помічати зміни в обстановці, розпізнавати потенційні загрози, аналізувати поведінку людей і приймати обґрунтовані рішення в умовах обмеженого часу.

Психологи поліції проводять спеціальні тренінгові заняття та практичні вправи, спрямовані на розвиток уваги, концентрації, зорової пам’яті й

аналітичного мислення. Такі вправи можуть включати спостереження за об'єктами чи ситуаціями з подальшим відтворенням деталей, аналіз невербальної поведінки людей, виявлення змін у навколишньому середовищі, а також відпрацювання навичок оцінювання обстановки під час патрулювання чи оперативних дій.

Регулярне виконання подібних завдань сприяє підвищенню рівня професійної уважності, точності сприйняття та оперативності мислення. Крім того, ці вправи мають профілактичний ефект, допомагаючи працівникам зберігати високий рівень пильності в умовах стресу, втоми чи монотонної діяльності. Таким чином, розвиток спостережливості під керівництвом психологів стає важливим інструментом підвищення ефективності роботи поліцейських і забезпечення їх готовності до дій у складних, динамічних та потенційно небезпечних ситуаціях.

Нижче ми наводимо вправи направлені на розвиток спостережливості розроблені М. Дідковською-Бідюк.

Вправи на розвиток спостережливості (автор М. Дідковська-Бідюк).

Вправа **«Секретні призначення»**

Мета вправи: розвиток спостережливості.

Хід виконання: кожен учасник отримує секретну інструкцію про те, як себе поводити, інші мають здогадатись.

Перед початком тренінгу ведучий готує картки з «секретними призначеннями» учасникам.

Зміст цих карток приблизно наступний (букви замінюються іменами учасників):

1. Якщо ведучий щось каже, Ви маєте пчихнути.
2. Якщо хтось пчихнув, Ви маєте пересісти на інше місце.
3. Якщо ведучий називає вголос ім'я якогось учасника, Ви маєте підійти до цього учасника та плеснути його по плечу.
4. Якщо А виявився поруч з Б (чи В поруч з Г), Вам необхідно підійти до них та розсадити подалі один від одного.
5. Якщо хтось з А, Б, чи В стоїть, ви теж маєте стояти. У всіх інших випадках Ви маєте сидіти.
6. Дивіться на годинник. Старайтесь, щоб ніхто цього не помітив. Як тільки настає нова хвилина, Ви маєте встати на декілька секунд.
7. Ваша задача – сидіти із заплющеними очима і взагалі нічого не робити.
8. Ваша задача – сидіти і взагалі нічого не робити, ні на що не реагувати, ніби Ви статуя.
9. Спостерігайте за Д, що б він не зробив, повторюйте у точності.
10. Якщо помітите, що хтось за Вами спостерігає, підійдіть до нього та встаньте у нього за спиною.
11. Якщо ведучий встав з місця, подайте сигнал Е: зобразіть руками літеру «Т», а потім «Л».

12. Якщо хтось подав вам сигнал руками «Т» і «Л», хлопніть в долоні три рази, порахуйте про себе до 10, а потім підійдіть до А та скажіть йому на вухо «Те, ель».

13. Якщо до Вас хтось підійшов, відверніться від нього.

14. Якщо хтось комусь подає сигнали руками, підійдіть до А, потім до Б, потім до В, потім до Г.

15. Спостерігайте за всіма, намагайтесь якось змінити поведінку інших учасників. Можете ходити, пересаджувати товаришів з місця на місце. Якщо точний склад учасників невідомий, замість імен можна залишити пропуски, які будуть заповнені в ході тренінгу

На початку вправи ведучий одразу пояснює, що вона направлена на розвиток спостережливості, що кожен отримає інструкцію з «секретним призначенням». Кожен буде себе поводити згідно з цією інструкцією. Усі уважно спостерігають один за одним, намагаються вгадати, які в кого інструкції. Свої здогадки можна буде озвучити лише в ході обговорення.

У випадку якщо інструкція суперечлива, нічого робити не треба Учасникам у довільному порядку видаються картки.

Дається 10 хвилин на «поведінку». Після цього учасники діляться своїми здогадками. Для цього ведучий задає запитання на кшталт: «Як ви думаєте, яке секретне призначення було у Василя?». Коли здогадки висловлені, Василь оголошує зміст своєї картки

Проводиться обговорення:

– Що у грі було складне? Що просте?

– Які почуття були у учасників?

– Як можна розвинути спостережливість у реальному житті? Обладнання: картки з призначеннями. Час виконання: 25-30 хвилин.

Вправа **«Знайди свою пару»**

Мета вправи: розвиток уміння працювати в колективі, творчих здібностей, креативності, культури поведінки.

Хід виконання: Тренер обирає 10 бажаючих учасників, кожному роздає картку з назвою ролі, яку він буде грати. Всього команді пропонується 5 ролей. Ролі можуть бути назвами професій (поліцейський, будівельник, лікар, продавець, вчитель тощо) або сферами діяльності (поліцейські: слідчий, оперуповноважений, психолог, інспектор кадрів, працівник патрульної поліції тощо) Учасники мають пантомімою програти ролі так, щоб кожен з них знайшов собі пару – людину, яка грає ту саму роль.

Примітка: У ході гри забороняється розмовляти та відтворювати будь-які звуки.

Обладнання: 5 пар карток з ролями.

Час виконання: 10 хвилин

Вправа **«Детектив»**

Мета вправи: розвиток спостережливості.

Хід виконання: Усі учасники розходяться по кімнаті і впродовж 5 хвилин роблять що завгодно: прогулюються, розмовляють. Причому, за цей час кожен повинен перетворитися на сищика, вибрати собі об'єкт спостереження − одного з членів групи − і постаратися запам'ятати який настрій в учасника, які дії і в якій послідовності вчинив за цей час спостережуваний. Чому і для чого він їх вчинив, за ким він стежить і як маскує своє стеження. При проведенні гри ведучий повинен стимулювати рухову активність, не допускати, щоб учасники сиділи і мовчали. Можливо дати завдання щось знайти в кімнаті.

Після закінчення − груповий аналіз вправи.

Кожен повинен висловитися про результати свого спостереження, намагаючись мотивувати своє судження і оцінки.

Інтелектуальна вправа **«Аналогія не доказ»**

Коментар: Аналогія – дуже міцна зброя в руках справжнього інтелектуала. Вона дозволяє глибше зрозуміти предмет чи явище, що вивчається, критично віднестися до знань та уявлень, які вже існують, побачити тонкі взаємозв'язки речей. Аналогія, звісно, як стверджує стародавнє твердження, не доказ, проте засіб пошуку. Для активізації цієї мисленнєвої операції призначена дана вправа.

Мета вправи: розвиток інтелектуальних здібностей.

Обладнання: цупкий папір або картон, ручки.

Час виконання: 15 хвилин.

Хід проведення: ведучий роздає учасникам по три картки (бажано з цупкого паперу чи картону). На картках учасники мають написати три поняття (з одного чи декількох слів).

– На першій картці треба написати щось, що можна побачити та доторкнутися.

– На другій – те, про що можна прочитати в газеті чи на сайті новин.

– На третій – те, що можна використати у своїй роботі чи навчанні.

Ці поняття можуть бути предметами чи явищами.

Учасники таємно один від одного пишуть свої поняття на картках. Після того, як всі закінчать вигадувати і писати, ведучий збирає картки та перемішує їх разом. Далі він довільно витягує по дві картки та оголошує їх зміст.

Задача учасників – знайти усі можливі аналогії між цими двома поняттями, встановити, чим вони схожі.

Ведучий підказує, що найцікавіші та найдотепніші аналогії можна знайти:

– за будовою, структурою предмета, явища,

– за алгоритмами роботи, особливостями поведінки.

Вправа в цілому проводиться в режимі мозкового штурму, тобто з мінімумом критики. Однак, якщо якась аналогія занадто груба, натягнута або навіть непристойна, ведучий може дати такій аналогії негативну оцінку.

Наприкінці можна провести невелике обговорення:

– які аналогії виявились дотепними?

– чи можна якось розбити аналогії за видами?

Інтелектуальна вправа **«Складні анаграми»**

Мета вправи: розвиток інтелектуальних властивостей, швидкості мислення.

Обладнання: картки з зашифрованими уривками.

Час виконання: 10-15 хвилин

Хід проведення: ведучий готує великі картки з написаним текстом. На кожній картці – уривок з відомого вірша (різних віршів). У кожному випадку переплутані як літери у словах, так і самі слова. Учасники мають уважно подивиться на картку та вгадати який уривок зашифрований. Вправа може виконуватись як у великій групі, де кожен учасник намагається сам якнайшвидше відгадати шифр, так і у міні групах. У випадку міні-груп усі картки видаються одразу кожній групі.

Завдання кожної групи якомога швидше відгадати зашифровані уривки.

КРУНАЇУ БЮІЬЛТ КЯ ЛІЮЬБТ ОЕНСЦ
ІЕВРЧ ОТІБ ОСГРАПОДЮ ОБЙДРИ НПАЕ
ВВУСЗЯ АРЗ Я ОБЧІКИТ В
ТЕРСЮДСЖВУЬ Я ИЖУВ Я ЖУВЕРАСТДЮЬ ОБ Я
ЛПАЕЧ АТЯН АНША ІРОГК
ИТ ОВРСШТИЕ РДОГОУ РВИШУИШ ИСНУ В
ОЩ ИТ ЄЗАШН ИТ ДЛИНЮА
ОІСНІН УДИМ ИВ ТГЕТЬЕ МХРАИ
СЯАЛ ОЛИВ КЯ ВУЬЕТР ОПІВН БІАХ
ОЛІП ЙО У УДКИБ ВАД

Учасники мають відтворити правильні уривки.

Вірна відповідь: ЛЮБІТЬ УКРАЇНУ ЯК СОНЦЕ ЛЮБІТЬ
ДОБРИЙ ВЕЧІР ТОБІ ПАНЕ ГОСПОДАРЮ
РАЗ Я ВЗУВСЯ В ЧОБІТКИ
Я СТВЕРДЖУЮСЬ, Я УТВЕРЖДАЮСЬ, БО Я ЖИВУ
НАША ТАНЯ ГІРКО ПЛАЧЕ
ВИРОСТЕШ ТИ СИНУ ВИРУШИШ В ДОРОГУ
ТИ ЗНАЄШ ЩО ТИ ЛЮДИНА
ГЕТЬТЕ ДУМИ ВИ ХМАРИ ОСІННІ
ХІБА РЕВУТЬ ВОЛИ ЯК ЯСЛА ПОВНІ
ОЙ У ПОЛІ ДВА ДУБКИ

Інтелектуальна вправа **«Дивні асоціації»**

Мета вправи: розвиток інтелекту, уміння розбиратися в людях.

Час виконання: 20-30 хвилин.

Хід виконання: ведучий наперед готує поняття, які будуть слугувати стимулами асоціацій. Бажано, щоб поняття включали в себе два слова (іменник та прикметник). Разом із звичними поняттями мають бути абстрактні. Можна включати незвичні, незрозумілі слова. Приклади:

– «Зелені шкарпетки»,

– «Великий портфель»,

– «Складний стілець»,
– «Нудна вечірка»,
– «Закон збереження»,
– «Прямий кут»,
– «Когнітивний дисонанс»,
– «Колаборативна поведінка»

Вправа починається з того, що ведучий звертається до декількох учасників та задає кожному питання на кшталт:

- Іване, скажіть, з чим у Вас асоціюються «Зелені шкарпетки»?

Якщо Іван відповідає щось на кшталт: «З ранком. Коли я збираюсь на роботу, але не можу знайти другу шкарпетку», то ведучому необхідно виправити відповідь та конкретизувати: «Значить, це поняття асоціюється з *буденним ранком*. На цьому етапі важливо підвести учасників до того, щоб вони відповідали не розпливчато, а конкретно. Тобто, на поняття –стимул вони мають відповісти поняттям – асоціацією.

Коли ведучому вдається налаштувати відповіді учасників на логічну манеру, відбувається перехід до власне виконання вправи. Ведучий повідомляє, що просить відповідати складними асоціаціями, тобто не безпосередніми, а опосередкованими. Приклад: - З чим асоціюється великий портфель? - З несмачною кашею. - Чому? - Великий портфель асоціюється з походом. Похід – з можливістю зламати ногу, зламана нога – з лікарнею. Лікарня – з несмачною кашею. Вправа, таким чином, проходить у формі інтелектуальної гри. Ведучий задає вихідне поняття. Хтось один з учасників повідомляє кінцеву асоціацію. Інші учасники прагнуть вгадати проміжні асоціації. Як тільки хтось вгадає, учасник, жестом (підняттям руки, тощо) повідомляє, що загадка розгадана. Відбувається перехід до наступного учасника. Якщо тривалий час учасники не можуть вгадати ланцюжок асоціацій, ведучий може попросити того учасника, який загадав асоціацію про допомогу. Для цього він розкриває якусь з ланок.

Вправа **«Дзеркальне малювання»**

Мета вправи: розвиток правої і лівої півкуль мозку.

Обладнання: папір А4, олівці.

Час виконання: 10 – 15 хвилин

Хід проведення: малювання однакових елементів одночасно обома руками.

Кожен учасник бере великий аркуш паперу (А4) та олівці у праву та ліву руки. Спочатку можна малювати круги, квадрати, петлі тощо. Потім завдання можна ускладнити малюванням повноцінних картинок. По завершенню малювання учасники показують свої малюнки та діляться враженнями.

Вправа **«Застосування предметів»**

Мета вправи: розвиток творчого інтелекту. Матеріали: скріпки для паперів, олівець, сірник, взуттєвий шнурок тощо.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Хід проведення: учасники діляться на 3 групи. За 5 хвилин необхідно записати якомога більше застосувань для якогось із зазначений предметів. Ця вправа розвиває творчий інтелект. Предмети для кожної групи можна брати як різні, так і однакові.

Після цього відбувається обговорення третього дня тренінгу.

Питання для обговорення такі:

Чого учасники навчилися за час проведення тренінгу?

Що було цікавим?

Що не сподобалось?

Що було найважче/найлегше?

Як Ви розвиваєте ваш інтелект?

Що Ви можете порадити учасникам?

Вправа **«Зіпсований телевізор»**

Мета вправи: розвиток невербальної комунікації.

Час виконання: 10-15 хвилин.

Хід виконання: учасники сидять в колі.

Доброволець, який бажає почати гру, відтворює на своєму обличчі якийсь незвичайний вираз та демонструє його лише своєму найближчому сусідові, прикрившись від інших учасників. Сусід передає побачений вираз далі і т. п., поки він не пройде повне коло. Учасник, що знаходиться безпосередньо перед тим, хто почав гру , показує те, що до нього дійшло, усім. Для порівняння, той хто починає, показує початковий вираз, учасники їх порівнюють.

Примітка: після вправи відбувається обговорення.

Питання для обговорення можуть бути такі:

Яку, на вашу думку, інформацію демонстрували вирази обличчя?

Під дією яких факторів ця інформація так спотворилась?

Вправа **«Міміка людини»**

Мета вправи: знайомство з мімікою як основним засобом невербального спілкування, відпрацювання основних навичок невербальної комунікації.

Обладнання: картки з назвами емоцій.

Час виконання: 5-7 хвилин.

Хід виконання: Для виконання тренер обирає 5 бажаючих. Кожен учасник обирає картку, на якій з протилежної сторони вказана певна емоція. Після ознайомлення з завданням, кожен демонструє групі вказану емоцію мімікою, а група має її вгадати.

Приклади емоцій:

1. Радість (щастя)
2. Печаль (розчарування)
3. Злість (гнів)
4. Подив
5. Відраза
6. Презирство

7. Страх. Примітка: після кожної емоції необхідно провести обговорення в групі на предмет схожості даної емоції з іншими.

Вправа **«Жестикуляція людини»**

Мета вправи: знайомство учасників з жестикуляцією як з одним із способів невербальної комунікації, відпрацювання основних навичок невербальної комунікації.

Обладнання: картки з назвами жестів

Час виконання: 15 хвилин.

Хід виконання: Тренер ділить аудиторію на 3 команди. Кожній команді роздає по три картки з завданнями, на яких відображені певні комунікативні ситуації, які вимагають ілюстрації жестами.

Тематика жестів:

1. Акцентування уваги, запит на концентрацію уваги співрозмовника чи групи.
2. Сумнів, прохання до співрозмовника бути обережним та уважнішим.
3. Заперечення.
4. Фіксація моменту, підкреслення апогея мовлення.
5. Вкладання ключових слів у співрозмовника.
6. Привертання уваги.
7. Порівняння, оцінка позицій, тез.
8. Жести високої мети, ідеалу, прагнення надихнути аудиторію.
9. Делікатний момент, заклик до уваги, прохання спробувати зрозуміти.

Час для підготовки: командам дається 2 хвилини на обговорення. Учасники обдумують ситуації, у яких дані жести будуть доречні для демонстрації. Після обговорення всередині команд, представники команд наочно демонструють обрані ними жести, при цьому програють вигадану ними ситуацію.

Примітка: після кожної демонстрації необхідно провести обговорення в групі. Визначити місце жестів у сфері невербальної комунікації. (співставити з мімікою, емоціями, словами) [12].

Тренінги психологічної готовності до екстремальних ситуацій виступають ключовим інструментом превентивної моделі психологічного забезпечення, оскільки формують у працівників МВС України не лише необхідний рівень стресостійкості, а й особистісну впевненість, самоконтроль та професійну зрілість. Вони є запорукою психологічної безпеки, стабільності колективів і надійності правоохоронної системи в цілому. У цьому контексті представляємо тренінгову програму «Психологічна готовність працівників МВС України до дій в екстремальних ситуаціях», спрямовану на розвиток здатності ефективно діяти в умовах підвищеного ризику, зберігаючи працездатність, самовладання та професійну ефективність.

Тренінгова програма «Психологічна готовність працівників МВС України до дій в екстремальних ситуаціях» спрямована на розвиток психологічної стійкості, самоконтролю та готовності працівників Міністерства внутрішніх справ ефективно діяти у стресових, небезпечних або непередбачуваних обставинах. Основна мета – формування у персоналу навичок подолання стресу, мобілізації внутрішніх ресурсів, емоційної саморегуляції та підтримки колег у кризових умовах.

Програма розрахована на один день (6 годин) і поєднує короткі теоретичні блоки з практичними вправами, рольовими ситуаціями та груповими обговореннями.

У вступній частині учасники знайомляться між собою, визначають власні очікування від тренінгу та обговорюють значення психологічної готовності у професійній діяльності працівників МВС України. За допомогою вправи «Метафоричний символ готовності» кожен учасник формулює свій внутрішній образ стійкості та впевненості.

Далі проводиться міні-лекція, у якій розглядаються основні поняття:

– природа стресу, його позитивна та негативна функції;

– етапи стресової реакції, типові психофізіологічні прояви напруження. Психолог пояснює, як емоційні реакції впливають на якість прийняття рішень, комунікацію та ефективність виконання службових завдань у критичних умовах.

Після теоретичного блоку відбувається *самодіагностика* рівня стресостійкості. За допомогою коротких опитувальників і вправи «**Моє тіло у стресі**» учасники вчаться усвідомлювати власні реакції на напруження, визначати сигнали перевтоми чи емоційного виснаження. Обговорення допомагає зрозуміти, що стрес є природною реакцією, а головне завдання – навчитися ним управляти.

Основна частина тренінгу присвячена практиці саморегуляції. Учасники опановують дихальну техніку «**Квадрат спокою**» (4×4×4×4), вправу на м’язову релаксацію за методом Джейкобсона, а також коротку медитативну практику «Безпечне місце», яка допомагає знизити рівень тривожності. Після виконання вправ проводиться обговорення відчуттів, складнощів і ефекту розслаблення.

Наступний етап – відпрацювання поведінки в умовах ризику. Психолог пропонує змодельовані службові ситуації (наприклад, затримання агресивної особи, надання допомоги постраждалому, реагування на конфліктну ситуацію в громадському місці). Учасники розподіляють ролі, демонструють дії в умовах тиску часу та емоційного напруження, після чого разом аналізують, які стратегії поведінки були ефективними, а які призводили до дезорганізації. Особлива увага приділяється взаємодії у команді, коротким інструкціям, збереженню спокою й контролю над тілесними реакціями.

У подальшій частині проводяться вправи на відновлення внутрішнього ресурсу. Використовуються техніки зняття напруження через дихання, позитивну візуалізацію, коротку аутотренінгову формулу («Я спокійний, уважний, зібраний, готовий діяти»). Для зниження емоційного навантаження застосовуються арттерапевтичні елементи – вправа «Мій ресурс», під час якої

учасники зображають кольорами або символами те, що допомагає їм залишатися сильними.

Завершується тренінг груповим обговоренням і вправою «Плече підтримки», у ході якої кожен висловлює слова вдячності та підтримки колегам. Це допомагає створити атмосферу довіри, відчуття командної єдності та взаємної відповідальності.

У заключній рефлексивній частині учасники формулюють власні висновки: що вони усвідомили про свій стиль реагування, які техніки саморегуляції виявилися найефективнішими, які зміни планують впровадити у службовій практиці. Кожен учасник заповнює коротку анкету самооцінки «Моя психологічна готовність після тренінгу».

Очікуваними результатами проведення одноденного тренінгу є підвищення усвідомлення власних психоемоційних реакцій, опанування практичних технік зниження напруги, розвиток навичок концентрації уваги та внутрішньої мобілізації, а також формування культури взаємопідтримки у колективі.

Загалом тренінг сприяє підвищенню психологічної компетентності працівників МВС України, формує впевненість у власних силах, стресостійкість, готовність діяти раціонально навіть у небезпечних ситуаціях і підтримувати колег у кризових умовах. Він може бути впроваджений як частина системи превентивної підготовки та психологічного забезпечення персоналу правоохоронних органів.

Тренінгова програма «Кризова інтервенція: психологічна підтримка працівників МВС України у надзвичайних ситуаціях»

1. Загальна інформація

Тривалість: 1 день (6 академічних годин)

Форма проведення: інтерактивний тренінг

Цільова аудиторія: психологи підрозділів МВС України, командири, інспектори з особового складу, працівники оперативних і патрульних служб.

Форма роботи: міні-лекції, моделювання ситуацій, рольові ігри, психотехнічні вправи, обговорення, рефлексія.

2. Мета тренінгу. Формування у працівників МВС України практичних умінь надання кризової психологічної допомоги собі та колегам безпосередньо під час або після екстремальних подій, розвиток здатності до емоційної стабілізації, коротких інтервенцій і підтримувального спілкування в умовах стресу.

3. Завдання тренінгу:

а) Ознайомити учасників із сутністю та принципами кризової інтервенції.

б) Розвинути навички швидкої оцінки психоемоційного стану людини після стресу.

в) Навчити методам короткотривалої психологічної стабілізації.

г) Відпрацювати техніки психологічної першої допомоги.

д) Сформувати вміння комунікації з постраждалими колегами та командою після критичних подій.

4. Очікувані результати.

Після тренінгу учасники: усвідомлюють роль кризової інтервенції у системі психологічного забезпечення; володіють техніками короткої стабілізації стану (дихання, «заземлення», нормалізація реакцій); вміють вести підтримувальну комунікацію; знають алгоритм дій у кризових ситуаціях і послідовність етапів допомоги; здатні зменшити рівень тривоги в себе та колег після травматичних подій.

5. Програма тренінгу:

Модуль 1. Вступ і мотиваційний блок (45 хв)

Привітання, знайомство, встановлення правил групи.

Вправа **«Символ стійкості»**

Учасники обирають метафоричний образ, який символізує психологічну підтримку.

Міні-лекція: поняття «кризова інтервенція», її місце в системі психологічного забезпечення МВС України.

Обговорення: «Що відчуває людина у стані шоку?»

Модуль 2. Реакції на стрес і кризу (60 хв)

Міні-лекція: типові психічні та поведінкові реакції на травматичні події.

Вправа **«Моє тіло говорить»**

Виявлення тілесних сигналів стресу.

Обговорення: що допомагає повернутися до стану контролю.

Модуль 3. Алгоритм кризової інтервенції (90 хв)

Пояснення етапів: контакт → стабілізація → підтримка → орієнтація → подальші дії.

Практикум «Психологічна перша допомога»: рольові ситуації (зустріч з колегою після ДТП, втрати, загрози життю).

Вправа **«Дихання трикутником»**

Техніка самостабілізації.

Відпрацювання коротких підтримувальних фраз: «Я поруч», «Ти не сам», «Ти справляєшся».

Модуль 4. Методи швидкої стабілізації (60 хв)

Техніки «Заземлення» (5-4-3-2-1), «Фокус на теперішньому», «Стискання і розслаблення долонь».

Вправа **«Ярлик емоцій»**

Як правильно називати й приймати сильні почуття.

Обговорення: чого не можна робити під час кризового втручання (заперечення, осуд, поради «візьми себе в руки»).

Модуль 5. Групова підтримка після критичної події (60 хв)

Міні-лекція: дебрифінг як форма післякризової допомоги.

Моделювання короткої групової зустрічі після надзвичайної ситуації.

Вправа **«Коло довіри»**

Учасники діляться короткими позитивними фразами підтримки.

Модуль 6. Підсумки та рефлексія (30 хв).

Вправа **«Мій ресурс після кризи»**

Кожен визначає власні способи відновлення.

Обговорення ключових висновків.

Міні-тест на засвоєння алгоритму кризової інтервенції.

Підбиття підсумків, вручення сертифікатів.

6. *Методи роботи*: інтерактивні міні-лекції; групові обговорення; психотехнічні вправи та рольові ігри; релаксаційні методики; аналіз реальних кейсів; елементи арт- і тілесноорієнтованої терапії.

7. *Матеріальне забезпечення*: маркери, стікери, картки із завданнями; аудіозаписи для релаксації; роздаткові пам'ятки «Алгоритм кризової допомоги»; анкети самооцінки стресостійкості; метафоричні асоціативні карти для обговорення емоцій.

8. *Критерії оцінки ефективності*: активна участь у вправах; демонстрація вмінь стабілізувати стан у рольових ситуаціях; позитивні відгуки учасників за результатами анкетування; здатність описати алгоритм кризової інтервенції власними словами; підвищення рівня впевненості у наданні допомоги колегам.

9. *Очікуваний результат і значення тренінгу*.

Після проходження тренінгу працівники МВС України набувають практичної готовності діяти у кризових обставинах, розуміючи, як надавати підтримку колегам і контролювати власний стан. Вони засвоюють короткі, але дієві техніки стабілізації, формують навички спокійного й емпатійного спілкування у стресових ситуаціях, що знижує ризик розвитку емоційних розладів, панічних реакцій та психологічного вигорання.

Таким чином, тренінг «Кризова інтервенція» є важливим компонентом системи психологічного забезпечення МВС України, адже забезпечує підготовку персоналу до професійних дій у критичних умовах, підвищує ефективність роботи, зміцнює взаємопідтримку і довіру в колективах та сприяє збереженню психічного здоров'я працівників.

Тренінгова програма «Аутопсихологічна підготовка працівників МВС України: розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості»

Метою якої є формування в учасників умінь ефективно керувати власним емоційним станом, долати стресові ситуації, підвищувати рівень саморефлексії та розвивати ресурси психологічної самопідтримки в умовах професійної діяльності.

1. Загальна інформація

Тривалість: 1 день (6 академічних годин)

Форма проведення: інтерактивний тренінг

Цільова аудиторія: працівники правоохоронних підрозділів, психологи, керівники, інспектори особового складу, які працюють в умовах підвищеного ризику, напруження та відповідальності.

Місце проведення: навчально-тренінговий центр або тренінгова зала.

2. Мета тренінгу. Розвиток у працівників МВС України навичок аутопсихологічної підготовки, саморегуляції, внутрішньої стабільності,

контролю емоцій та формування психологічної готовності до ефективних дій у стресових і кризових ситуаціях.

3. Завдання тренінгу:

а) Ознайомити учасників із поняттям аутопсихологічної підготовки та її значенням у професійній діяльності.

б) Сприяти усвідомленню індивідуальних реакцій на стрес і напруження.

в) Розвинути навички саморегуляції, позитивного мислення та концентрації уваги.

г) Навчити методам емоційного самоконтролю, дихальної та тілесної релаксації.

д) Формувати культуру турботи про власне психічне здоров'я та профілактику емоційного вигорання.

4. Очікувані результати

Після проходження тренінгу учасники: розуміють сутність аутопсихологічної підготовки та її роль у підтриманні психологічної рівноваги; володіють ефективними техніками саморегуляції (дихання, релаксація, самонастанова); здатні контролювати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях; знають, як відновлювати внутрішній ресурс після навантаження; демонструють більш високий рівень усвідомленості, впевненості та внутрішньої стабільності.

5. Програма тренінгу

Модуль 1
Вступ і мотиваційний блок (45 хв)

Привітання, знайомство, створення довірливої атмосфери.

Вправа **«Мій внутрішній ресурс»**

Учасники називають, що допомагає їм зберігати спокій у напружених ситуаціях.

Міні-лекція: поняття аутопсихологічної підготовки, її принципи, зв'язок із професійною стійкістю.

Обговорення: «Чому важливо дбати про свій психічний стан у роботі поліцейського?»

Модуль 2
Самоспостереження і розпізнавання стресу (60 хв)

Вправа **«Моє тіло в стресі»**

Учасники вчаться визначати, як організм реагує на напруження.

Міні-лекція: психофізіологічні ознаки стресу, стадії його розвитку.

Самодіагностика рівня емоційного напруження.

Обговорення результатів і короткі рекомендації психолога.

Модуль 3
Техніки саморегуляції та внутрішньої стабілізації (90 хв)

Практикум:

– Дихання квадратом (4×4×4×4) – нормалізація стану.
– М’язова релаксація Джейкобсона – зниження фізичної напруги.
– Візуалізація безпечного місця – відновлення внутрішньої рівноваги.
– Аутотренінг «Я спокійний і впевнений» – позитивна самонастанова.
– Обговорення ефектів, відчуттів, труднощів виконання.

Модуль 4
Формування позитивного мислення і самопідтримки (60 хв)

Вправа **«Заміни думку»**

Як перетворити деструктивні установки («Я не впораюся») на конструктивні («Я зроблю це крок за кроком»).

Міні-дискусія: «Сила слова і вплив самонастанови на психіку».

Арттерапевтична вправа **«Мій ресурс»**

Створення власного символу сили, який допомагає відновлювати впевненість.

Модуль 5
Практика емоційної саморегуляції у професійних ситуаціях (60 хв)

Моделювання ситуацій: «Конфлікт із громадянином», «Напружена операція», «Службова помилка».

Аналіз емоцій, пошук конструктивних способів реагування.

Вправа **«Стоп–Контроль–Дія»**

Алгоритм управління емоцією гніву або страху.

Групове обговорення: «Як залишатися зібраним у критичний момент».

Модуль 6. Підсумки і рефлексія (30 хв)

Вправа **«Формула мого спокою»**

Кожен формулює власну коротку фразу для самопідтримки. Обговорення здобутого досвіду.

Міні-тест на рівень саморегуляції до і після тренінгу.

Підбиття підсумків, вручення сертифікатів.

Методи і форми роботи: інтерактивна лекція; групова та індивідуальна робота; психотехнічні вправи; дихальні й тілесноорієнтовані техніки; арттерапія; рефлексивні вправи.

Матеріально-технічне забезпечення: маркери, аркуші А4, кольорові олівці; картки з афірмаціями, цитатами, метафорами; аудіозаписи для релаксації; анкети самооцінки стресостійкості; презентація або коротка відеоінструкція з технік дихання.

Критерії оцінки ефективності: активність учасників у практичних завданнях; здатність застосовувати техніки саморегуляції в змодельованих ситуаціях; зниження рівня тривожності за результатами самооцінки; відгуки

учасників про власні зміни в емоційному стані; готовність використовувати набуті методи у професійній діяльності.

Очікуваний результат і значення тренінгу. Після проходження тренінгу учасники набувають уміння самостійно керувати власним психічним станом, попереджати емоційне виснаження, підтримувати внутрішню стабільність і впевненість навіть у складних умовах служби. Вони формують власний набір інструментів психологічного самозахисту – короткі вправи, формули самопідтримки, дихальні техніки.

Застосування даного тренінгу сприяє профілактиці професійного вигорання, підвищенню особистісної зрілості, розвитку культури психологічного здоров'я у колективах МВС України та зміцнює загальну психологічну стійкість системи.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

2.1 Особливості діяльності Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Державна служба України з надзвичайних ситуацій центральним органом виконавчої влади, діяльність якого спрямована на реалізацію державної політики у сфері цивільного захисту, запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, пожежної та техногенної безпеки, а також здійснення гідрометеорологічної діяльності. Особливістю функціонування ДСНС України є багатопрофільність завдань, що поєднують у собі як превентивні заходи, так і безпосереднє реагування на надзвичайні події.

Правові засади діяльності ДСНС України у сфері захисту цивільного населення та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій визначаються Кодексом цивільного захисту України (далі – Кодекс). Відповідно до статті 1, саме Кодекс встановлює правові норми, що регулюють відносини у сфері захисту населення, територій, довкілля та майна від надзвичайних ситуацій, пожеж та інших небезпечних подій, а також порядок реагування на них. Крім того, у Кодексі визначено принципи функціонування Єдиної державної системи цивільного захисту, окреслено повноваження Кабінету Міністрів України, міністерств, інших ЦОВВ, органів державної влади поза системою ЦОВВ, Ради міністрів Автономної Республіки Крим, місцевих державних адміністрацій і органів місцевого самоврядування. Окремо встановлено права та обов’язки громадян України, іноземців, осіб без громадянства, а також підприємств, установ, організацій усіх форм власності та інших юридичних осіб [48].

До основних напрямів діяльності ДСНС України належать наступні функції:

1) здійснення комплексу профілактичних заходів та робіт, спрямованих на запобігання виникненню надзвичайних ситуацій, а також захист населення і територій від їхніх наслідків;

2) виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних дій;

3) організація та проведення заходів із гасіння пожеж;

4) ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій у складних і небезпечних умовах – під час екстремальних температур, задимлення, загазованості, загрози вибухів, обвалів, зсувів, затоплень, а також у разі радіаційного, хімічного чи біологічного ураження та інших небезпечних факторів;

5) проведення піротехнічних робіт, пов’язаних із виявленням, знешкодженням та знищенням вибухонебезпечних предметів, сучасних боєприпасів і підривних засобів, включно з тими, що залишилися на території України після бойових дій;

6) виконання комплексу заходів із протимінної діяльності: нетехнічне та технічне обстеження територій, маркування небезпечних зон, знешкодження та знищення вибухонебезпечних предметів, складання карт розмінованих ділянок,

підготовка документації, інформування громад та передача очищених територій;

7) у разі необхідності – здійснення контрольованих вибухових робіт з метою запобігання виникненню надзвичайних ситуацій та ліквідації їхніх наслідків;

8) організація заходів життєзабезпечення постраждалих;

9) надання домедичної та медичної допомоги потерпілим у зонах надзвичайних ситуацій, а також їх транспортування до закладів охорони здоров'я;

10) перевезення матеріальних і матеріально-технічних ресурсів, необхідних для проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт;

11) транспортування та розподіл гуманітарної допомоги постраждалим унаслідок надзвичайних ситуацій;

12) відповідно до законодавства України – участь у наданні допомоги іноземним державам у проведенні аварійно-рятувальних і невідкладних робіт, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та в гуманітарному розмінуванні територій і водних акваторій;

13) забезпечення аварійно-рятувального обслуговування окремих територій та суб'єктів господарювання, діяльність яких пов'язана з підвищеною небезпекою виникнення надзвичайних ситуацій [55].

Для ефективного виконання пожежно-рятувальних та інших невідкладних завдань співробітники ДСНС України щодня працюють у середовищі з високим рівнем небезпеки. Це потребує від них наявності особливого комплексу психологічних якостей, які забезпечують не лише результативність роботи, а й особисту безпеку.

У структурі ДСНС України представлено широкий спектр спеціальностей: пожежний-рятувальник, водій, диспетчер, водолаз, фахівець піротехнічного підрозділу, підрозділу радіаційного, хімічного та біологічного захисту, газодимозахисної служби, інженер (майстер) зв'язку, кінолог, психолог.

Кожна з цих професій, згідно з професіографічними дослідженнями діяльності, має свої специфічні вимоги та особливості, які є визначальними для якісного та безпечного виконання службових завдань. Оскільки основним видом діяльності підрозділів служби ДСНС України є аварійно-рятувальні роботи визначено загальний перелік необхідних якостей співробітників рятувальних підрозділів.

Пожежний-рятувальник ДСНС України – це фахівець, діяльність якого пов'язана з ліквідацією пожеж, проведенням аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт у надзвичайних ситуаціях. Робота відбувається в умовах високого ризику для життя та потребує не лише фізичної витривалості, але й стійкої психіки, швидкої орієнтації в складних обставинах та високого рівня професійної відповідальності.

Необхідні професійні якості та їх обґрунтування:

1) Розвинений інтелект, прогресивний світогляд, ерудиція.

У роботі рятувальника постійно виникають непередбачувані ситуації, що вимагають швидкого аналізу обстановки та прийняття оптимальних рішень.

Ерудована людина здатна застосовувати широкий спектр знань у різних сферах (фізика, хімія, інженерія), що є критично важливим під час гасіння пожеж чи ліквідації аварій.

2) Здатність виконувати конкретні завдання.

У ДСНС України діяльність будується на чітких алгоритмах і наказах. Вміння зосередитися на конкретному завданні та довести його до кінця гарантує злагодженість дій підрозділу та ефективність у порятунку людей.

3) Злагоджена робота в колективі.

Виконання рятувальних операції потребують командної взаємодії. Кожен співробітник є частиною єдиного механізму: помилка одного може загрожувати життю всіх. Тому високий рівень комунікабельності та колективної відповідальності є ключовим.

4) Вимогливість і критичність до себе.

Самоконтроль та здатність адекватно оцінювати власні дії дають можливість уникати повторення помилок і постійно вдосконалювати професійні навички. Також дозволяє уникнути "комплексу героя", який не зважає на власні небезпеки та ризики під час спасіння інших.

5) Здатність керувати власною поведінкою в критичних обставинах.

Пожежні-рятувальники працюють у стані високого ризику для життя. Здатність не піддаватися паніці, контролювати емоції та діяти злагоджено в екстремальних умовах є запорукою виживання як самого рятувальника, так і постраждалих.

6) Швидкість і точність сприймання та запам'ятовування.

У надзвичайних ситуаціях рішення доводиться приймати миттєво, а інформація часто подається у скороченій чи уривчастій формі. Високий обсяг оперативної пам'яті дозволяє швидко реагувати та запам'ятовувати важливі інструкції.

7) Відповідальність за прийняті рішення та дії.

У критичні моменти пожежний-рятувальник приймає рішення, від яких залежить життя людей. Тому здатність брати відповідальність на себе є базовою умовою професійної діяльності.

8) Уміння приймати правильне рішення при нестачі інформації або браку часу.

Часто аварійно-рятувальні роботи доводиться виконувати в умовах невизначеності (задимлення, шум, відсутність повної інформації про обстановку). Гнучкість мислення та здатність діяти інтуїтивно з урахуванням ризиків дозволяють знизити ймовірність катастрофічних наслідків.

9) Активність, ініціативність, розпорядливість.

Пожежний-рятувальник має бути не лише виконавцем, але й проявляти ініціативу, особливо тоді, коли стандартні алгоритми не спрацьовують. Це допомагає врятувати більше життів у нестандартних ситуаціях.

10) Здатність тривалий час зберігати стійку увагу.

Рятувальні операції можуть тривати годинами, а втома та стрес знижують концентрацію. Стійкість уваги гарантує збереження високої ефективності роботи навіть у виснажливих умовах.

11) Висока фізична витривалість і стійкість до втоми.

Робота рятувальника передбачає носіння важкого спорядження, переміщення у складних умовах (задимлення, висока температура, завали). Без фізичної витривалості ефективне виконання завдань просто неможливе.

Загальні професійні якості персоналу ДСНС України доповнюються індивідуальними вимогами, які визначаються специфікою окремих професій в структурі ДСНС України видів аварійно-рятувальної роботи [20].

Індивідуально-психологічні особливості піротехніка ДСНС України: висока концентрація уваги, уважність та спостережливість, стресостійкість, точність окоміру, визначення відстаней, форм предметів, стійкість до монотонної та надзвичайно відповідальної роботи, здатність до швидкої оцінки ризику, точність рухів, інтелектуальна лабільність, дисциплінованість, розвинена здатність до прогнозування та висока нормативність поведінки [40].

Натомість піротехніки ДСНС України працюють переважно в відносно спокійному середовищі, цивільній забудові, виконуючи завдання з вилучення вибухонебезпечних предметів з полів, прибудинкових територій та житлових кварталів у разі будівельних або інших робіт. Їхня головна мета – захист населення та інфраструктури, що передбачає тісну взаємодію з місцевими громадами й іншими підрозділами силових відомств та організацій які виконують протимінну діяльність та орієнтацію на забезпечення безпеки у повсякденному житті. На відміну від військових саперів де основні завдання полягають в тому, що їх діяльність зосереджена переважно у бойових умовах, де розмінування та знешкодження вибухонебезпечних предметів здійснюється для забезпечення швидкості просування бойових підрозділів або облаштування однієї зі складових оборонного рубежу.

Індивідуальні особливості водолаза ДСНС України визначаються високим рівнем фізичної витривалості та стійкістю до гіпоксії, здатністю ефективно діяти в умовах сенсорної депривації, коли видимість обмежена, а навколо переважають шумові перешкоди. Важливим є також збереження самоконтролю, уміння швидко й чітко приймати рішення у критичних обставинах, зберігаючи внутрішню рівновагу. Специфіка діяльності у підрозділах ДСНС України полягає в тому, що водолази виконують не лише технічні, а й надзвичайно психологічно навантажені завдання – рятувальні та пошукові операції, пов’язані з виявленням тіл загиблих, затопленої техніки чи вибухонебезпечних предметів. Це суттєво відрізняє їхню діяльність від спортивних чи військових водолазів, адже вимагає особливої психологічної витривалості та готовності стикатися з емоційно травматичними ситуаціями та їх тривалим виконанням [27].

Індивідуальні особливості диспетчера полягають у здатності працювати в умовах високої інформаційної напруги, коли від швидкості та точності прийняття рішень залежить життя людей. Важливими є стійка концентрація уваги, вміння працювати з великими обсягами інформації, емоційна врівноваженість, чітка комунікація та висока відповідальність. Специфіка служби в ДСНС України полягає в тому, що диспетчери координують дії рятувальників у режимі реального часу, залишаючись єдиною ланкою зв’язку між постраждалими та підрозділами, що діють на місці події. Це створює

особливий психологічний тиск, відмінний від роботи операторів у цивільних кол-центрах [10].

Психолог у системі ДСНС України має особливу роль – підтримку як постраждалого населення, так і особового складу. Основними якостями є емпатійність, стресостійкість, здатність швидко відновлювати власні ресурси, гнучкість мислення та навички кризового втручання. Специфіка роботи полягає у необхідності надавати екстрену психологічну допомогу безпосередньо на місці подій – під час евакуації, після обстрілів, у пунктах тимчасового розміщення. На відміну від цивільного психолога, фахівець ДСНС України працює у надзвичайних умовах, де часто поєднується небезпека, дефіцит часу та гостра психотравматична ситуація [51].

Робота *кінолога ДСНС України* потребує не лише професійних навичок, але й особливої психологічної стійкості. Серед ключових якостей – терпіння, уважність, здатність до тривалої концентрації та емоційний зв'язок із собакою. Специфіка служби у ДСНС України полягає в тому, що кінологи зі службовими собаками беруть участь у пошуково-рятувальних роботах під завалами, після вибухів чи стихійних лих. Це відрізняє їхню діяльність від військових чи цивільних кінологів, адже робота часто відбувається в умовах надзвичайної події, підвищеної небезпеки і вимагає миттєвої координації з твариною в екстремальних обставинах [56].

Для *верхолазів* характерними є висока фізична та психологічна витривалість, відсутність страху висоти, здатність працювати в умовах ризику та збереження самоконтролю. Важливими є точність рухів, уважність, дисциплінованість та готовність діяти в команді. Особливість служби у ДСНС України полягає в тому, що верхолази виконують рятувальні роботи на висоті під час пожеж, аварій чи руйнувань будівель, часто в умовах задимлення та обмеженої видимості. Це робить їхню діяльність психологічно більш навантаженою, ніж у промислових альпіністів чи спортсменів, адже від їхніх дій безпосередньо залежить життя людей [44].

Індивідуальні особливості *гірничорятувальника ДСНС України* визначаються високим рівнем фізичної витривалості, професійної підготовки та психологічної стійкості. Його діяльність проходить у надзвичайно складних і небезпечних умовах – під землею, при високій температурі, вологості, задимленості, загазованості та обмеженій видимості. У таких ситуаціях особливо важливими є самоконтроль, концентрація уваги, здатність швидко орієнтуватися в просторі й приймати правильні рішення в умовах дефіциту часу. Гірничорятувальник повинен зберігати холоднокровність та точність дій навіть за наявності реальної загрози для життя, забезпечуючи безпеку колег й потерпілих. Специфіка професії полягає у виконанні аварійно-рятувальних і розвідувальних робіт, які вимагають не лише чіткого виконання професійних навичок, а й чіткої координації з командою, а подекуди з постраждалими. Високий рівень взаємодії, емоційна врівноваженість і готовність діяти в умовах фізичного та психологічного напруження є запорукою ефективності та безпеки підрозділу [28].

Основними індивідуальними особливостями *фахівців з радіаційного, хімічного та біологічного захисту* є уважність до деталей, високий рівень аналітичного мислення, здатність зберігати холоднокровність у небезпечних умовах та чітке дотримання інструкцій. Важливими є стійкість до стресу, терплячість і готовність працювати у захисному спорядженні тривалий час. Специфіка служби в ДСНС України полягає в ліквідації наслідків радіаційних, хімічних та біологічних загроз, що передбачає не лише професійні знання, але й готовність працювати в умовах невидимої небезпеки (токсичні речовини, зараження), що створює особливе психологічне навантаження порівняно з цивільними лабораторними спеціалістами.

Можна зробити висновки, що діяльність ДСНС України є багатопрофільною та надзвичайно складною, адже поєднує профілактику, реагування та ліквідацію наслідків надзвичайних ситуацій у найрізноманітніших умовах. Ефективність виконання завдань значною мірою залежить від професійних і психологічних якостей співробітників, які працюють у середовищі постійного ризику. Кожна спеціальність у структурі служби має власні індивідуальні вимоги, зумовлені специфікою діяльності: від рятувальних операцій на суші, під водою чи на висоті до психологічної підтримки постраждалих та ліквідації небезпек техногенного й військового походження. Саме поєднання високого професіоналізму, психологічної стійкості та готовності до дій у критичних ситуаціях забезпечує головне завдання ДСНС України – збереження життя і безпеки людей.

2.2 Діяльність Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану

Запровадження воєнного стану в Україні суттєво змінило характер і обсяг завдань, які виконує ДСНС України. Якщо в мирний час основний акцент роботи робився на попередження надзвичайних ситуацій, ліквідацію їхніх наслідків та проведення профілактичних заходів, то в умовах збройної агресії ДСНС України отримала додаткові функції, пов’язані з реагуванням на воєнні загрози, забезпеченням цивільного захисту населення та підтриманням стійкості інфраструктури.

Згідно з чинною редакцією Кодексу цивільного захисту України, визначається поняття особливого періоду, що охоплює воєнний стан та час відбудови. У цих умовах законодавством передбачено специфіку діяльності підрозділів і особового складу ДСНС України. Аналіз положень Кодексу свідчить, що основні завдання служби в особливий період зосереджуються на захисті населення від надзвичайних ситуацій, спричинених воєнними діями. Зокрема, це:

1. Забезпечення безпеки цивільного населення під час ракетно-артилерійських обстрілів та ліквідація їхніх наслідків.

ДСНС України у співпраці з місцевими органами влади та військовими підрозділами організовує заходи з мінімізації втрат серед населення під час обстрілів. Це включає: своєчасне інформування громадян про загрозу,

організацію укриттів, надання першої допомоги постраждалим, проведення аварійно-рятувальних робіт після ударів (розбір завалів, пошук та евакуація людей, ліквідація пожеж, спричинених вибухами). Особлива увага приділяється збереженню критичної інфраструктури та швидкому відновленню життєдіяльності міст та громад.

2. Оперативне виявлення та знешкодження вибухонебезпечних предметів.

У воєнний час значно зростає кількість територій, які заміновано ВНП різних видів і типів (снаряди, міни, ракети, касетні боєприпаси), які становлять пряму загрозу для цивільних. Піротехнічні підрозділи ДСНС України здійснюють пошук, ідентифікацію, маркування небезпечних об'єктів та територій, виконують їх контрольоване вилучення знешкодження або знищення. Особливість роботи ДСНС України у мирному населеному середовищі полягає в тому, що операції проводяться поруч із житловими будинками, школами, лікарнями та на територіях громад, що потребує максимальної точності й обережності.

3. Організація та проведення евакуаційних заходів.

ДСНС України бере активну участь в організації евакуації населення з небезпечних територій. Це включає оповіщення про загрозу, підготовку транспортних засобів, створення евакуаційних маршрутів та пунктів збору, супровід цивільних у безпечні райони. Евакуаційні заходи часто відбуваються під час бойових дій, що потребує чіткої координації з військовими та правоохоронними органами, а також забезпечення психологічної підтримки евакуйованих.

4. Підготовка інфраструктури до протипожежного захисту та облаштування укриттів.

ДСНС України відповідає за приведення у готовність протипожежних систем у будівлях та об'єктах критичної інфраструктури, особливо в умовах підвищеної загрози від обстрілів. Це включає забезпечення джерел водопостачання, перевірку систем оповіщення, усунення пожежонебезпечних матеріалів. Крім того, служба бере участь в облаштуванні захисних споруд – укриттів, бомбосховищ, підвалів – адаптуючи їх до потреб тривалого перебування цивільних (забезпечення вентиляції, доступу до води, електроенергії, санітарних умов).

5. Проведення навчань і роз'яснювальної роботи серед населення щодо правил безпеки, зокрема мінної небезпеки.

В умовах війни населення потребує постійного інформування про правила поведінки в небезпечних ситуаціях. ДСНС України організовує тренінги, семінари та інструктажі для дорослих і дітей, поширює інформаційні матеріали (пам'ятки, буклети, відеоролики). Особлива увага приділяється мінній небезпеці: як розпізнати вибухонебезпечний предмет, які дії заборонені при його виявленні, як повідомити відповідні служби.

6. ДСНС України розробляє та поширює алгоритми дій для населення у випадку надзвичайних ситуацій.

Це включає поради, що брати з собою в «тривожну валізу», як поводитися під час сигналу тривоги, правила перебування в укритті (дотримання тиші,

економія ресурсів, збереження спокою). Також проводяться навчальні заняття у школах, трудових колективах та громадах для підвищення готовності до можливих евакуацій.

7. Організація функціонування «Пунктів Незламності» у випадку блекаутів.

У разі масових відключень електроенергії, тепла чи води, підрозділи ДСНС України беруть участь в організації «Пунктів Незламності». Це спеціально облаштовані місця, де люди можуть отримати тепло, зарядити гаджети, скористатися інтернетом, випити гарячі напої та отримати психологічну підтримку. В умовах блекаутів такі пункти стають центрами допомоги та координації, що дозволяє населенню відчувати підтримку держави та знижує рівень паніки.

«Пункти незламності», які розгортає ДСНС України, є унікальним явищем, адже вони поєднують у собі функції укриття, гуманітарного простору та психологічної підтримки. На відміну від звичайних сховищ чи тимчасових місць збору населення, ці пункти забезпечують комплексну допомогу: люди можуть не лише перечекати небезпеку, а й отримати тепло, воду, їжу, доступ до зв'язку та інтернету, медичні засоби і навіть психологічну підтримку. Вони створюються як у великих містах, так і в найвіддаленіших районах, що дозволяє охопити максимальну кількість людей та гарантувати відчуття захищеності.

Унікальність полягає також у тому, що вони обладнані генераторами, запасами ресурсів і засобами автономного функціонування, завдяки чому залишаються ефективними навіть у разі тривалого блекауту. В таких пунктах усе організовано за єдиними стандартами: є зони відпочинку, місця для зарядки гаджетів, доступ до інформації, що робить їх надійними й безпечними осередками підтримки. Окрему роль відіграє психологічний аспект – перебування у «Пункті незламності» дає людям відчуття стабільності, турботи та впевненості, що вони не залишені сам-на-сам із небезпекою.

Важливість цих пунктів полягає в тому, що вони дозволяють надати психологічну допомогу та підтримати психічне здоров'я населення, особливо дітей, літніх людей і тих, хто має хронічні захворювання. Вони допомагають знизити рівень паніки та тривоги, підтримують психологічну стійкість суспільства й формують відчуття єдності. Крім того, завдяки забезпеченню зв'язку населення зберігає можливість комунікації з рідними та отримання оперативної інформації від органів влади. Це також запобігає виникненню гуманітарних криз у випадках масштабних атак чи тривалих відключень електроенергії.

«Пункти незламності» ДСНС України – це не просто сховища, а багатофункціональні центри життєзабезпечення, які гарантують фізичну безпеку, психологічну підтримку та інформаційну стабільність. Їхня цінність полягає в тому, що вони одночасно захищають, допомагають і зміцнюють довіру громадян до держави, сприяючи збереженню стійкості українського суспільства в умовах війни.

У довоєнний час ризик виникнення масштабних надзвичайних ситуацій залишався відносно низьким. Однак із початком повномасштабного вторгнення рф їхня кількість різко зросла. Це призвело не лише до значних руйнувань інфраструктурних об'єктів, а й до необхідності залучення додаткових сил і ресурсів ДСНС України. Така ситуація значно підвищує рівень небезпеки під час виконання завдань, створюючи умови, що можуть спричинити травмування чи навіть загибель рятувальників.

Нині спостерігається суттєве зростання випадків поранень, травматичних ампутацій та загибелі рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій на об'єктах цивільної та енергетичної інфраструктури. Одним із найсерйозніших ризиків для персоналу ДСНС України у воєнний час залишається загроза потрапляння під ворожі обстріли. Від початку повномасштабного вторгнення війська рф систематично порушують норми міжнародного гуманітарного права, що стосуються не лише цивільного населення, а й служб, які здійснюють порятунок людей і ліквідацію наслідків надзвичайних ситуацій. У багатьох випадках рятувальники ДСНС України свідомо стають мішенню армії рф, попри міжнародні заборони на напади на сили цивільної оборони та екстрені служби реагування [48].

Особливу загрозу становлять випадки потрапляння рятувальників у полон під час виконання службових обов'язків. Із початку повномасштабного вторгнення були зафіксовані факти затримання та застосування насильства щодо співробітників ДСНС України, що є грубим порушенням міжнародних конвенцій, які гарантують недоторканність гуманітарних місій навіть у воєнний період. За таких умов надання допомоги цивільному населенню значно ускладнюється, адже рятувальники, окрім виконання своїх прямих завдань, змушені постійно враховувати ризики з боку збройних формувань рф.

Додатковим стресогенним фактором викликом є цілеспрямовані ракетно-артилерійські та авіаційні удари по об'єктах, що належать ДСНС України. Пожежні частини, будівлі головних управлінь та склади з технікою нерідко стають мішенями не лише у прифронтових районах, але й у відносному тилу країни. Це суттєво ускладнює роботу рятувальних підрозділів, призводить до значних втрат серед особового складу та знищення матеріально-технічних ресурсів.

Ситуацію значно ускладнює й постійна загроза ракетних ударів, яка збільшує навантаження на служби цивільного захисту. Рятувальники змушені паралельно ліквідовувати наслідки атак, проводити евакуацію населення, гасити пожежі та надавати допомогу постраждалим. Руйнування критичної інфраструктури уповільнює доступ до осередку надзвичайних подій, що створює додаткові ризики як для цивільних, так і для самих співробітників пожежно-рятувальних підрозділів [48].

Таким чином, діяльність ДСНС України в умовах воєнного стану характеризується значним розширенням спектру завдань, високим рівнем ризику для особового складу та необхідністю поєднання традиційних функцій цивільного захисту з виконанням завдань, обумовлених військовими діями. Це вимагає від персоналу служби не лише професійної компетентності, але й

виняткової психологічної стійкості, готовності до роботи в умовах постійної небезпеки та швидкої адаптації до динамічних змін обстановки.

2.3 Психологічний супровід діяльності персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Діяльність співробітників Державної служби України з надзвичайних ситуацій відбувається в умовах підвищеного ризику, значних фізичних та психоемоційних навантажень. Рятувальники щодня стикаються із загрозою власному життю, необхідністю приймати швидкі рішення в екстремальних умовах, а також із психологічно травматичними подіями – масовими руйнуваннями, загибеллю чи пораненням людей. У таких обставинах особливо важливим стає системний психологічний супровід, який забезпечує не лише ефективність виконання завдань, а й збереження психічного здоров'я та працездатності особового складу.

Основною метою психологічного супроводу є підтримка психоемоційної стабільності рятувальників, профілактика професійного вигорання та стресових розладів, а також формування психологічної готовності до дій в екстремальних умовах. Серед ключових завдань – своєчасна психодіагностика, надання індивідуальної та групової допомоги, проведення профілактичних заходів, організація психологічної реабілітації після виконання завдань підвищеної небезпеки.

Професійну діяльність психологів ДСНС України у воєнний час можна умовно поділити на п'ять ключових напрямів, які виділено В. Ташматовим.

1. Психологічне забезпечення відбору персоналу.

Цей напрям охоплює організацію та проведення професійно-психологічного відбору кандидатів як на службу в підрозділах ДСНС України, так і на навчання у відомчих навчальних закладах. Основна мета – визначення рівня професійної придатності з використанням стандартизованих методик.

Відбір може здійснюватися як у груповій, так і в індивідуальній формі та включає співбесіду (для з'ясування умов розвитку, професійної мотивації, особливостей поведінки) і обов'язкове психологічне тестування.

2. Розробка та впровадження науково-методичного забезпечення в діяльність.

У воєнних умовах важливим є створення нових психологічних програм та тренінгових технологій, зокрема з використанням комп'ютерних засобів, упровадження автоматизованих психодіагностичних комплексів для оцінки та прогнозування професійної надійності рятувальників. До цього напряму належить і підготовка навчально-методичних матеріалів для слухачів і курсантів ДСНС України, а також проведення науково-дослідної та методичної роботи для підвищення ефективності діяльності психологічної служби.

3. Психологічне забезпечення професійної підготовки особового складу. Цей блок передбачає систематичне проведення занять з психологічної підготовки персоналу, з урахуванням специфіки виконання завдань в екстремальних умовах. Окрему увагу приділяють співробітникам, задіяним у

найбільш небезпечних видах робіт (піротехнічні підрозділи, РХБ-захист, газодимозахисна служба). Психологічна підготовка охоплює як загальні тренінги для курсантів і слухачів, так і спеціальні вправи, спрямовані на формування готовності до дій у критичних умовах.

4. Супровід повсякденної діяльності персоналу ДСНС України.

До супроводу повсякденної діяльності персоналу ДСНС України належить участь психологів в атестації співробітників, допомога керівникам у формуванні стійкої системи психологічної готовності, моніторинг соціально-психологічного клімату у колективах, надання рекомендацій щодо згуртування команди. Важливим завданням є профілактика особистісної та соціально-психологічної дезадаптації, запобігання суїцидальним проявам, проведення психопрофілактичних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної безпеки. У разі необхідності психологи здійснюють підтримку і психологічний супровід співробітників, які зазнали впливу стресових факторів під час виконання завдань.

5. Робота на місці ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Психологи ДСНС України безпосередньо залучаються до надання екстреної допомоги постраждалим унаслідок воєнних дій: людям, які опинилися під завалами, зазнали поранень чи контузій, втратили близьких, домівку чи майно. Допомога надається також свідкам та очевидцям подій, які пережили сильний психологічний стрес, і навіть так званим «спостерігачам», що стали свідками трагедії через медіа чи присутність на місці події. Окремим напрямом є психологічна підтримка самих рятувальників, які безпосередньо брали участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій воєнного характеру [55].

В своїх дослідженнях Р. Сірко та В. Слободяник розглядали різні стрес-фактори, які впливають на психологів ДСНС України. Згідно їх визначення, професійна діяльність психолога оперативно-рятувальної служби умовно поділяється на два етапи: повсякденна робота в особливих умовах та діяльність у ситуаціях екстремального характеру.

У першому випадку до основних стресових чинників належать: обмежені можливості для підвищення кваліфікації, кар’єрного зростання та творчого самовираження; низький рівень заробітної плати; монотонність окремих завдань; значний обсяг виконуваної роботи; сувора дисципліна; схильність до емоційного вигорання; нечітке визначення функцій; перевантаження додатковими обов’язками.

Під час діяльності в екстремальних умовах стресогенними факторами стають: робота в ситуаціях де є загиблі та взаємодія з родичами загиблих; непередбачуваність обставин; інтенсивне емоційне виснаження; необхідність комунікації з представниками ЗМІ; дефіцит часу для прийняття рішень; відсутність можливості для повноцінного відпочинку та усамітнення; постійне нервово-психічне напруження; ненормований графік; страх за власне життя або ризик отримання травм.

Водночас у діяльності психологів виділяються й позитивні чинники, що сприяють зростанню задоволеності професією. Серед них – можливість надання допомоги людям; комунікація з населенням у процесі профілактичної

роботи; практична консультативна діяльність; робота в екстремальних умовах як спосіб подолання власного страху; реалізація власних творчих поглядів у розробці психокорекційних програм; участь у наукових дослідженнях [52].

З метою зниження стресогенних факторів для роботи психологів ДСНС України розроблені протоколи організації роботи з фахівцями аварійно-рятувальних підрозділів після виконання ними завдань в умовах воєнного конфлікту. Нижче наведений узагальнений алгоритм надання допомоги запропонований Н. Оніщенко:

1. Підготовчий етап.

Перед організацією психологічної роботи з рятувальником психолог має зібрати наступну інформацію:

• оцінка ситуації та супутніх явищ в межах професійно-психологічної підготовки до виконання завдань за призначенням в умовах ведення активних бойових дій;

• оцінка травматичної ситуації: аналіз результатів виконаної там роботи; який статус в загоні (начальник караулу, командир відділення, рятувальник); оцінка бойових факторів (чи потрапляв під обстріли, загибель або поранення колег, неврятовані серед цивільного населення) тощо;

• оцінка ситуації після повернення з зони ведення активних бойових дій: вивчення зовнішніх умов, в які повертається рятувальник (чи чекає дружина; чи є діти; можливе отримання певних соціальних гарантій та заохочень – відпустка, премія, подяка, нагорода, приклад для наслідування, просування по службі тощо).

2. Етап діагностики.

Діагностика психічних станів, рівня нервово-психічної діяльності, що проводиться психологами і психіатрами, повинна бути основним змістом роботи під час обстеження рятувальників після їх повернення з районів бойових дій.

3. Організаційний етап.

За результатами психологічного діагностичного обстеження фахівці рятувальних підрозділів поділяються на три групи:

• фахівці без істотних відхилень психічного стану; зберегли здатність повноцінної соціальної адаптації та працездатність; справляються зі своїми професійними обов'язками; мають сприятливі взаємини в сім'ї – не потребують психореабілітаційних заходів;

• фахівці, які мають функціональні обмеження, знижений рівень працездатності, які відчувають труднощі в повсякденному житті, але зберігають достатній контроль над своєю поведінкою за допомогою значного напруження сил і ресурсів, – потребують уваги з боку психологів щодо організації з ними роботи в межах відновлювального періоду;

• фахівці, які мають виражені прояви після травматичної стресової симптоматики; ознаки гострого стресового порушення, що вимагають тривалих термінів реабілітації; порушення соціальної та професійної адаптації; значні проблеми в особистому житті, – потребують особливої уваги з боку психологів; можливо їх залучення до додаткової індивідуальної роботи з подальшими рекомендаціями до проходження медико-соціально-психологічної реабілітації.

4. Етап надання психологічної допомоги.

Організація психологічної роботи на цьому етапі проводиться з урахуванням груп фахівців-рятувальників, які були виокремлені в окремі категорії. Особлива увага повинна бути приділена проведенню групових та індивідуальних бесід, в ході яких необхідно зорієнтуватись в проблемах, що виникають в процесі реадаптації рятувальників які мають статус учасників бойових дій до звичайних умов життєдіяльності. Нагадаємо, що особи, у яких відзначаються реакції дезадаптації, потребують медико-психологічної допомоги, та спеціальних заходів психокорекції та психотерапії.

5. Етап профілактики відстрочених психогенних стресових наслідків.

На цьому етапі необхідний контроль психологічного стану і працездатності незалежно від категорії. Постійно має проводитись діагностика суб'єктивної оцінки рятувальником свого психофізіологічного стану. Має бути проведена психопрофілактична робота в службових колективах, надання психологічної допомоги членам сім'ї співробітників [48].

Аналізуючи роботу психологів ДСНС України в умовах війни, В. Ташматовим окреслено низку практичних рекомендацій щодо оптимізації їхньої діяльності. Автор відзначає, що крім систематичного проведення заходів із психологічного забезпечення служби, існує нагальна потреба у перегляді організаційних підходів до роботи психологів. На його думку, головним об'єктом психологічного супроводу мають стати співробітники з невеликим практичним стажем – так звані «молоді фахівці». Саме вони, на відміну від досвідчених рятувальників, найбільш вразливі до впливу психотравмуючих чинників бойових дій.

Як зазначає В. Ташматов, майже кожна зміна для рятувальника перетворюється на випробування: він стикається з наслідками обстрілів, бачить понівечені тіла загиблих, витягує з-під завалів поранених дітей, чує відчайдушні крики тих, хто втратив близьких, усвідомлюючи водночас, що вороже повторне влучання ракетою може статися будь-якої миті. Подібні події є важким стресом навіть для загартованих фахівців, а для новачків – особливо небезпечним фактором, здатним призвести до негативних функціональних змін у психічній діяльності.

Серед таких змін виокремлюється психологічне «оглушення» (стан, коли свідомість працює ускладнено), підсвідомий автоматизм (втрата свідомого контролю за власними діями, коли поведінка регулюється на підсвідомому рівні) та фрустрацію (стан, що виникає при зіткненні з непереборними перешкодами чи труднощами, які здаються нездоланними). Усі ці чинники свідчать про особливу потребу у психологічному захисті та підтримці саме молодих рятувальників, що лише починають свою службу в умовах війни.

Отже, на шляху до досягнення мети, задоволення важливих потреб чи реалізації сильного бажання рятувальники нерідко стикаються з перешкодами, що призводять до стану фрустрації. В. Ташматов наголошує, що системна робота психологів ДСНС України з молодими співробітниками є критично важливою і має здійснюватися у тісній взаємодії з безпосереднім керівництвом підрозділів. Такий підхід дозволяє сформувати у рятувальників так звану

екстремальну підготовленість – особливий рівень професійної готовності до ефективних дій у кризових та небезпечних умовах. Вона забезпечує не лише успішність виконання завдань за призначенням, а й підвищує особисту безпеку рятувальника, сприяє зміцненню його психологічної стійкості та здатності діяти впевнено навіть у найскладніших ситуаціях [55].

Комплексний психологічний супровід дозволяє попередити розвиток посттравматичного стресового розладу, знизити рівень тривожності та емоційного виснаження, підвищити рівень самоконтролю та витривалості. У результаті рятувальники зберігають працездатність, готовність діяти навіть у найбільш небезпечних умовах, а колектив – психологічну стабільність та високу ефективність у виконанні службових завдань.

2.4 Профіль особистості психолога Державної служби України з надзвичайних ситуацій

Психолог у системі Державної служби України з надзвичайних ситуацій посідає особливе місце, адже його діяльність тісно пов’язана з екстремальними умовами, високим рівнем ризику та постійною необхідністю взаємодії з людьми, які перебувають у стані гострого стресу чи психологічної травми. Під час війни, масових надзвичайних подій, техногенних або природних катастроф саме психолог забезпечує не лише підтримку постраждалих, а й стабільність особового складу рятувальних підрозділів. Від його професійної майстерності, особистісних рис та внутрішньої стійкості залежить ефективність функціонування всієї системи реагування. Саме тому питання формування особистісного та професійного профілю психолога ДСНС України набуває особливої актуальності.

Психолог ДСНС України – це фахівець, діяльність якого вимагає поєднання високої професійної компетентності, емоційної врівноваженості та гуманістичної спрямованості. Його робота пов’язана з широким спектром завдань: від підбору і підготовки персоналу та профілактики стресових станів до надання екстреної психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Відповідно до дослідження Ю. Середи в якому представлено сформований перелік професійно-важливих психологічних якостей фахівця з психологічного забезпечення ДСНС України.

1. Назва та призначення професії.

Психолог ДСНС України – це спеціаліст, який має повну вищу освіту за відповідним напрямом підготовки, володіє ґрунтовними знаннями в галузі екстремальної та кризової психології й має стаж професійної діяльності не менше трьох років.

Основна мета його діяльності полягає у забезпеченні високого рівня психологічної готовності особового складу до виконання службових завдань в умовах надзвичайних ситуацій.

До ключових завдань психолога належать:

• організація системи професійно-психологічної підготовки працівників і забезпечення їх стійкості до екстремальних умов;

• надання підтримки керівникам усіх рівнів у формуванні ефективної системи психологічної надійності колективів;

• сприяння удосконаленню кадрового потенціалу шляхом професійної орієнтації кандидатів на службу та навчання, проведення професійно-психологічного відбору, оцінювання рівня знань, умінь, особистісних якостей і мотиваційних чинників, важливих для успішного виконання завдань;

• проведення психологічного аналізу кандидатів на керівні посади та підготовка рекомендацій щодо формування кадрового резерву з урахуванням таких характеристик, як професіоналізм, лідерський потенціал, самоконтроль, доступність у спілкуванні та інтелектуальний рівень;

• впровадження тренінгових технологій у систему професійної підготовки персоналу з метою розвитку психологічної стійкості, формування навичок безпечної поведінки, управління конфліктними ситуаціями та вміння самостійно долати психологічні труднощі під час виконання службових завдань (гасіння пожеж, рятування людей, ліквідація наслідків катастроф і стихійних лих);

• вивчення соціально-психологічного клімату в колективах, визначення чинників, що впливають на діяльність працівників, та надання консультативної допомоги керівникам у створенні сприятливого психологічного середовища;

• здійснення психопрофілактичної роботи, спрямованої на підтримання психічного здоров'я персоналу та запобігання дезадаптації;

• підготовка й реалізація організаційних і методичних заходів, що посилюють вплив психологічного забезпечення на результати службової діяльності;

• проведення психологічного аналізу причин виникнення психотравм та розробка методичних рекомендацій щодо їх попередження;

• психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у вищих навчальних закладах і підрозділах початкової підготовки, із застосуванням знань вікової, екстремальної та інженерної психології;

• участь у фундаментальних і прикладних наукових дослідженнях у сфері психологічного забезпечення діяльності ДСНС України.

2. Завдання та обов'язки.

Психолог ДСНС України здійснює комплексну діяльність, спрямовану на дослідження впливу психологічних, економічних та організаційних факторів на професійну роботу співробітників органів і підрозділів цивільного захисту. Основною метою є створення сприятливих умов для праці, підвищення її ефективності та збереження психічного здоров'я персоналу.

Фахівець визначає ключові психологічні чинники, що впливають на співробітників, проводить ґрунтовне вивчення їх індивідуальних особливостей, схильностей, професійних інтересів та рівня задоволеності службовою діяльністю. Він аналізує умови праці, здійснює експериментальні дослідження щодо їхнього впливу на психіку людини, а також оцінює психологічний стан персоналу у процесі виконання службових завдань.

Особливу увагу приділяє виявленню негативних факторів, які можуть призводити до плинності кадрів, порушень дисципліни, зниження

продуктивності чи професійної деформації. На основі цих досліджень психолог розробляє професіограми, я є детальним переліком психологічних характеристик для різних посад, враховуючи рівень нервово-психологічного напруження, зумовленого умовами служби. Він також надає рекомендації щодо оптимального використання індивідуального професійного потенціалу співробітників та працівників із урахуванням перспектив розвитку їхніх здібностей.

У коло обов'язків входить участь у заходах, спрямованих на професійну адаптацію молодих спеціалістів. Психолог вивчає психофізіологічні особливості діяльності пожежних-рятувальників, готує рекомендації з упровадження результатів психологічних досліджень у практику та пропонує заходи щодо вдосконалення службових процесів. Сюди належить організація оптимального режиму праці й відпочинку, поліпшення соціально-психологічного клімату, забезпечення сприятливих умов праці, підвищення працездатності персоналу.

Фахівець аналізує причини плинності кадрів, особливості підбору та розстановки співробітників та працівників відповідно до вимог організації, та управління підрозділами. Він формує пропозиції для забезпечення стабільності персоналу й сприяє швидшій адаптації персоналу, зокрема молодих фахівців. Крім того, бере участь у формуванні колективів, проектуванні систем організації праці з урахуванням ергономічних норм, удосконаленні морального стимулювання, розробці нових методів управління персоналом і професійного добору.

Серед завдань психолога – проведення професійної орієнтації, складання професіограм, поширення знань із психології та консультування як керівників підрозділів із питань соціально-психологічного управління, так і персоналу із проблем, що потребують урахування психологічних факторів.

Безпосередньо він організовує психологічну підготовку рятувальників до дій в екстремальних умовах, а також веде профілактичну роботу, спрямовану на подолання професійної деформації, запобігання психічним розладам, стресовим травмам та суїцидальній поведінці. У разі потреби психолог надає допомогу співробітникам після участі в надзвичайних ситуаціях, а також екстрену психологічну допомогу постраждалим цивільним, які зазнали психологічних травм.

Важливим напрямом є співпраця з органами виконавчої влади та місцевого самоврядування з питань організації психологічного захисту населення. У зоні надзвичайних ситуацій психолог узагальнює інформацію про психологічну обстановку, координує діяльність фахівців різної підпорядкованості та використовує сучасні технології впливу для нейтралізації негативних ефектів серед населення. Він також аналізує соціально-психологічні чинники, що можуть сприяти виникненню напруженості, застосовуючи для цього як психологічні, так і соціологічні методи.

Психолог повинен знати:

Фахівець психологічної служби ДСНС України має володіти ґрунтовними знаннями в галузі чинного законодавства та нормативно-правових актів, що

регламентують діяльність у сфері цивільного захисту, запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій, а також безпосередньо стосуються функціонування психологічної служби. Йому необхідно орієнтуватися у нормативних і методичних матеріалах із практичної психології, зокрема психології діяльності в особливих (екстремальних) умовах, психології праці та управління, інженерній і соціальній психології.

Спеціаліст повинен знати сучасні методи вивчення психологічних особливостей професійної діяльності персоналу, у тому числі із використанням технічних засобів дослідження умов праці, а також бути обізнаним у кращому вітчизняному та міжнародному досвіді роботи психологів. До сфери його знань входять основи професійної діяльності підрозділів цивільного захисту, організація праці й управління, методи профорієнтаційної роботи та базові положення трудового законодавства.

Важливим аспектом є володіння формами та методами взаємодії із засобами масової інформації, дотримання правил ділового етикету, професійної етики, принципів деонтології та прав людини. Психолог має знати основні принципи психологічного супроводу, заходів психопрофілактики, а також володіти психодіагностичними методиками з високим рівнем валідності та надійності. До його знань належать також правила надання індивідуальної консультативної допомоги та методів психокорекційної роботи.

Крім того, психолог зобов'язаний бути обізнаним у змісті урядових постанов, відомчих наказів, розпоряджень і вказівок, а також методичних і нормативних документів, що регулюють практику психологічного забезпечення, зокрема тих, які визначаються у сфері трудового законодавства.

Психолог повинен уміти та володіти наступними компетентностями:

Важливим умінням є використання різних комунікативних технік — профорієнтаційних, діагностичних, терапевтичних, а також методів встановлення психологічного контакту, що дозволяють налагодити довірливу взаємодію, отримати необхідну інформацію та забезпечити ефективне спілкування з персоналом і населенням у кризових обставинах.

Психолог має володіти навичками ґрунтовного аналізу соціально-психологічних відносин, які складаються в колективах особового складу ДСНС України, а також методами врегулювання конфліктів різного характеру: як загальнопсихологічного (пов'язаного з особистісними суперечностями чи стилем спілкування), так і специфічно професійного, що виникає під час виконання службових завдань в екстремальних умовах.

Не менш важливим є розвиток умінь самоуправління і самоорганізації у процесі професійної діяльності. Це дозволяє психологу не лише ефективно виконувати службові завдання, а й підтримувати власну психологічну стійкість і здатність працювати у складних умовах.

Також до необхідних компетенцій належить уміння застосовувати психологічні знання для вирішення як загальних, так і спеціалізованих завдань у роботі з особовим складом. Психолог повинен інтегрувати ці знання у службову діяльність органів та підрозділів ДСНС України, забезпечуючи

належний рівень психологічної готовності персоналу до дій у надзвичайних і екстремальних ситуаціях [52].

Основні психологічні якості, які необхідні психологу ДСНС України.

Однією з ключових рис психолога є емоційна стійкість та стресостійкість. У надзвичайних обставинах, коли інші люди перебувають у паніці, він має демонструвати спокій, впевненість та здатність до холодного аналізу. Це допомагає не лише зберігати власну працездатність, а й слугує прикладом як для співробітників так і постраждалих.

Не менш важливою є здатність до швидкої адаптації. Умови діяльності ДСНС України постійно змінюються: від роботи з цивільним населенням під час пожеж чи аварій до допомоги військовим та цивільним у зоні бойових дій. Гнучкість, креативність у виборі методів та здатність швидко реагувати на нові виклики є невід'ємними складовими професійного портрета психолога.

Важливим компонентом особистості є аналітичне та критичне мислення. Психолог повинен швидко оцінювати психоемоційний стан людини, виявляти ознаки небезпечних станів (паніка, агресія, суїцидальні тенденції) та оперативно приймати рішення щодо подальших дій.

У структурі особистості психолога ДСНС України центральне місце займають гуманність, емпатія та висока комунікативність. Щоденна робота передбачає взаємодію з людьми у стані шоку, горя, втрати. Вміння вислухати, підтримати, підібрати доречні слова та створити атмосферу довіри часто стає тим чинником, який допомагає людині впоратися з кризою.

Водночас така діяльність є емоційно виснажливою, що створює ризик розвитку професійного вигорання та вторинної травматизації. Саме тому психолог ДСНС України має володіти не лише методами допомоги іншим, але й техніками саморегуляції, відновлення внутрішніх ресурсів, підтримки власної психічної рівноваги.

Мотиваційна сфера психолога визначається орієнтацією до служби суспільству, патріотизмом та високою громадянською свідомістю. Для нього важливим є усвідомлення, що його праця спрямована на збереження життя і здоров'я як цивільного населення, так і співробітників служби.

Таким чином, психолог ДСНС України – це фахівець з унікальним поєднанням особистісних і професійних якостей, який здатний ефективно діяти в екстремальних умовах, підтримувати колег та надавати допомогу постраждалим. Його профіль характеризується високим рівнем відповідальності, емпатійності, стійкості до стресу, дисциплінованістю, гуманістичною спрямованістю та глибокими знаннями у сфері кризової психології.

2.5 Основні техніки психолога Державної служби України з надзвичайних ситуацій в роботі з персоналом

Психолог ДСНС України виконує широкий спектр завдань, спрямованих на підтримку професійної діяльності, збереження психічного здоров'я та забезпечення психологічної готовності особового складу до дій у надзвичайних

та екстремальних умовах. Для цього застосовується комплекс спеціалізованих технік, які можна умовно поділити на кілька груп.

1. Психодіагностичні техніки.

Використовуються для оцінки індивідуально-психологічних особливостей співробітників, їхньої професійної придатності та рівня психологічної готовності. Сюди входять опитувальники особистісних рис, методики оцінки рівня стресостійкості, когнітивних здібностей та схильності до ризику, а також спостереження та інтерв'ю.

2. Психопрофілактичні техніки.

Спрямовані на попередження професійного вигорання, розвиток емоційної стійкості та формування навичок саморегуляції. До таких методів належать релаксаційні практики, дихальні вправи, арт-терапевтичні техніки, а також тренінги командоутворення й згуртування колективу.

3. Психокорекційні техніки.

Використовуються для подолання негативних психоемоційних станів (тривожності, агресивності, фрустрації) та оптимізації поведінкових реакцій. Психолог може застосовувати когнітивно-поведінкові методи, техніки позитивної візуалізації, методику «тут і тепер», а також техніки розвитку навичок контролю емоцій.

4. Тренінгові та навчальні техніки.

Передбачають проведення занять із формування психологічної готовності персоналу до дій в екстремальних ситуаціях: моделювання кризових сценаріїв, рольові ігри, психотренінги стресостійкості, вправи з розвитку швидкості прийняття рішень, методики відновлення після травматичного досвіду.

5. Консультативні техніки.

Включають індивідуальні та групові бесіди, спрямовані на розв'язання внутрішньоособистісних і міжособистісних проблем, підвищення рівня адаптації, а також надання рекомендацій щодо збереження психологічного благополуччя.

6. Техніки екстреної психологічної допомоги та кризової інтервенції.

Застосовуються у випадках безпосередньої участі персоналу у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та під час війни. Це швидкі методи стабілізації емоційного стану (grounding-техніки, короткі релаксаційні вправи, методи відновлення дихання та контролю над тілесними реакціями).

7. Техніки психологічного відновлення.

Спрямовані на подолання наслідків психотравмуючих подій, відновлення працездатності й адаптаційного потенціалу. До них належать елементи психотерапії (когнітивно-поведінкової, арт- та тілесно-орієнтованої), групові заняття психологічної підтримки та індивідуальне консультування.

В нашій книзі ми розглянемо популярні програми занять, які використовують психологи ДСНС України у своїй повсякденній діяльності.

З метою профілактики професійного вигорання та підвищення резистентності проводяться групові заняття з розвитку копінг-стратегій, згідно розробок Л.М. Карамушки. Нижче ми детально опишемо інтерактивні техніки, які застосовуються. Змістовно-смисловий компонент тренінгу:

«Поняття про копінг-стратегії та їх значення»

На цьому етапі учасникам пропонується виконати вправу «Метод незавершених речень» (з подальшим обговоренням у малих групах). Наприклад, учасники мають завершити речення: «Копінг-стратегії являють собою…».

Робота проводиться у малих групах по 3–5 учасників.

Спочатку кожен учасник індивідуально заповнює бланк відповідей, після чого група аналізує отримані результати, систематизує їх і формулює власне визначення поняття «копінг-стратегії». Підсумки представляються на загал.

Додатково проводиться міні-лекція на тему «Базові копінг-стратегії освітнього персоналу та їх значення», що дозволяє структурувати знання та закріпити ключові положення.

Діагностичний компонент тренінгу: «Діагностика базових копінг-стратегій»

На цьому етапі застосовується форма психологічного практикуму – «Визначення базових копінг-стратегій». Для цього доцільно використати відому для вас методику з визначення базових копінг-стратегій.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу:

«Особливості використання базових копінг-стратегій у різних ситуаціях»

Учасники в малих групах проводять аналіз управлінських ситуацій. Кожна група презентує 1–2 приклади реальних випадків, пов’язаних зі стресом, які вони пережили під час війни. Далі обґрунтовується доцільність застосування певних копінг-стратегій у зазначених ситуаціях, «програється» їх використання та оцінюється ефективність. На основі результатів робиться узагальнення змісту базових копінг-стратегій із подальшою класифікацією за критеріями «активність – пасивність» та «продуктивність – непродуктивність».

Домашнє аналітичне завдання:

Для закріплення матеріалу учасникам пропонується вправа «Мої особистісні ресурси для профілактики та подолання стресу в умовах війни». Робота виконується за таким планом:

• Рівень стресу, з яким я зустрівся в умовах війни.

• Мій рівень стресостійкості у стресових ситуаціях.

• Досягнення та обмеження, що сприяють або заважають ефективному подоланню стресу.

Мої особистісні ресурси, які можуть підвищити здатність до профілактики й подолання стресу, ресурси, що використовуються недостатньо, а також ті, які я хотів би розвинути [16].

Популярними в роботі психологів ДСНС України зі своїм персоналом широко застосовуються вправи, що базуються на аналізі дитячих снів, фантазій, казок та історій. Ці образи здатні виступати своєрідним «ключем» до розуміння сценарних установок, які закладаються у ранньому дитинстві. Важливо, що завдання виконується у вільній формі: не потрібно свідомо змінювати чи відсівати матеріал, а лише дозволити спогадам і почуттям вільно виходити на поверхню.

Учасникові пропонується згадати улюблену казку або історію, яку він чув до семирічного віку, ту саму, яку просив перечитувати знову й знову. Завданням є запис саме переказу – так, як пам'ятає її сам учасник, адже важливим є індивідуальне відтворення сюжету, а не відповідність оригіналу. Під час роботи можуть виникати інтенсивні емоції, що пов'язані з дитячими переживаннями. У такому випадку рекомендується докладно їх описати, а за необхідності застосувати «заземлення»: сфокусувати увагу на предметі з навколишнього середовища, описати його властивості та функцію, щоб повернути емоційний баланс. Для прикладу, наведемо вправи, які пропонує О. Бабелюк та Н. Гоцуляк.

Вправа **«Герой або героїня?»**

Учасник пригадує улюбленого персонажа з дитячої казки, фільму, книги чи навіть реальної людини. Завдання полягає в тому, щоб описати цього героя, а далі – «стати ним», говорити від його імені, використовуючи форму «я».

Така ідентифікація дозволяє усвідомити внутрішні риси, які людина проектує на обраний образ.

Вправа **«Згадати дитинство»**

Ця вправа застосовується тоді, коли спогади дитинства виявляються уривчастими або майже відсутніми. Учасникові пропонується скласти «лінію життя», починаючи з подій, що відбулися рік тому, і поступово рухатися назад у часі аж до перших років життя. На кожному етапі необхідно відповісти на питання: «Що я відчував?», «Хто був поруч?», «До чого прагнув?».

Таке занурення допомагає викликати у пам'яті ранні образи, серед яких майже завжди з'являється улюблена дитяча казка чи історія. Три перші дитячі спогади, як правило, дають матеріал для аналізу сценарію та стилю життя.

Вправа **«Казка чи байка»**

Учасник обирає будь-який текст, що справив на нього сильне враження в дитинстві – казку, байку, міф чи легенду. Завдання полягає у переказі сюжету так, як він пам'ятається. Далі пропонується уявити себе кожним персонажем чи предметом, що фігурує в історії, і розповідати від їхнього імені. Подібне «примірювання ролей» допомагає виявити приховані аспекти внутрішнього світу.

Вправа **«Сон»**

Для виконання цієї вправи обирається будь-який сон, бажано повторюваний або нещодавній. Учасник розповідає його в теперішньому часі, що створює ефект занурення. Потім, подібно до вправи з казкою, він стає кожним персонажем або предметом, які з'являються у сновидінні, і говорить від їхньої особи. Особливу увагу приділяють почуттям після пробудження. Якщо сон мав неприємне завершення, пропонується створити нову кінцівку й переповісти її також у теперішньому часі. Це дозволяє відпрацювати незавершені переживання та відновити внутрішній контроль.

Вправа **«Предмет у кімнаті»**

Учасник обирає будь-який предмет у приміщенні, найчастіше той, на який відразу впав погляд. Завдання полягає в тому, щоб уявити себе цим предметом і описати його від першої особи: «Я – стілець», «Я – лампа», «Я – двері». Для підсилення ефекту може бути залучений партнер, який ставить уточнювальні запитання, спілкуючись із «предметом». Такий метод дає змогу усвідомити власні проекції та емоційні стани через метафоричне відображення.

Ці вправи, з одного боку, працюють як інструмент самопізнання, а з іншого – як діагностичні техніки, що допомагають психологу розкрити індивідуальний життєвий сценарій людини [2].

З метою надання підтримки персоналу ДСНС України у подоланні психологічних труднощів, пов'язаних із виконанням службових обов'язків у небезпечних умовах, Назаровим О. та Кривошей О. була створена спеціальна програма психологічної допомоги.

Головна мета програми полягає у збереженні фізичного та психічного здоров'я рятувальників, підвищенні їхнього рівня психологічного благополуччя, розвитку стресостійкості, а також у забезпеченні високої працездатності та ефективності в умовах надзвичайних ситуацій.

Основні завдання програми включають:

• Надання психологічної допомоги з метою зменшення травматичних наслідків бойового досвіду та підтримки процесу емоційного відновлення.

• Формування навичок ефективного управління стресом, подолання травматичних спогадів та регуляції емоцій, пов'язаних із професійною діяльністю.

• Опанування методів самодопомоги та саморегуляції, спрямованих на збереження психологічного здоров'я.

• Навчання здатності обирати та виконувати завдання різного рівня складності, зберігаючи впевненість у власних силах.

Програма складається з чотирьох основних блоків:

Перший блок – лекційно-інформаційний. Він покликаний сформувати у співробітників загальне розуміння наукових підходів до визначення поняття «стрес», ознак травматичного стресу та психологічних потреб людини. Учасники знайомляться з основними стресовими чинниками, їхнім впливом на організм, а також із техніками управління стресом і розвитку стресостійкості. Зокрема, у межах блоку передбачено лекцію «Вплив стресу і травматичного стресу на психічне та фізичне здоров'я». Після завершення учасники надають зворотний зв'язок, мають можливість поставити запитання, уточнити інформацію чи поділитися власними прикладами.

Другий блок – індивідуальні та групові консультації. Кожен співробітник ДСНС України, який брав участь у бойових діях чи ліквідації їх наслідків, може отримати індивідуальну підтримку психолога. У безпечній і довірчій атмосфері рятувальники висловлюють свої емоції, страхи й турботи, отримуючи підтримку та рекомендації. Психолог допомагає віднайти внутрішні ресурси для подолання стресу. Паралельно проводяться групові сесії, де учасники

розвивають навички комунікації, співпереживання, емпатії та обмінюються досвідом, що сприяє усвідомленню спільності проблем.

Третій блок – техніки переробки травматичних подій. Психолог обирає методики з урахуванням індивідуальних особливостей учасників. Це можуть бути вправи емоційно-психологічного відновлення, візуалізаційні техніки, методи емоційної регуляції. Заняття проводяться як індивідуально, так і в групах. Метою є зменшення впливу травматичних спогадів і поступове відновлення психологічного благополуччя. По завершенню учасники отримують підтримку у формуванні плану подальших дій.

Четвертий блок – тренінги з розвитку самостійності та позитивного ставлення до себе. На цьому етапі проводяться сесії, спрямовані на підвищення рівня самоствердження, самопідтримки, формування впевненості у власних силах. Використовуються вправи на розвиток самосприйняття, позитивного мислення, практики афірмації та групові дискусії. Завершення блоку передбачає супровід учасників у застосуванні здобутих навичок у повсякденному житті, надання додаткових матеріалів і ресурсів для самостійної роботи.

Структура психокорекційних занять у межах програми включає три частини:

Розминка – вправи для активізації учасників і створення доброзичливої атмосфери.

Основна частина – лекційний матеріал, інтерактивні завдання, ігрові техніки, які допомагають засвоїти інформацію.

Рефлексія – обговорення почуттів і вражень, обмін думками, підбиття підсумків.

Зразкові теми занять:

Заняття 1 – «Стрес. Травматичний стрес. Наслідки стресу».

Заняття 2 – «Мої внутрішні ресурси у разі небезпеки».

Заняття 3 – «Переробка травматичних подій».

Заняття 4 – «Підвищення рівня самопідтримки».

Заняття №1 Лекційно-інформативний блок

«Стрес. Травматичний стрес. Наслідки стресу»

Мета тренінгової сесії: розширити розуміння наукового тлумачення поняття «стрес», симптомів травматичного стресу та психологічних потреб, ознайомити з можливими стресовими чинниками та їх впливом на організм, а також визначити техніки управління стресом і техніки розвитку стресостійкості.

Вправа 1. **«Давайте знайомитись!»**

Мета вправи: знайомство учасників тренінгу; створення атмосфери доброзичливості, довіри учасників тренінгу.

Інструкція: тренер пропонує учасникам написати на візитці своє тренінгове або справжнє ім’я, пригадати свої захоплення, інтереси та представитись учасникам тренінгу так, щоб вас запам’ятали. Наприклад: «Добрий день, мене звати Олена! Я дуже люблю готувати і роблю це з великим задоволенням»

Аналіз вправи: чому ви оставили собі своє ім'я або взяли тренінгове?

Вправа 2. **«Моя буква»**

Мета вправи: розтопити лід, краще пізнати учасників

Інструкція:

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.

2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.

3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою.

Наприклад: мене звуть Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх на стінах для загального ознайомлення протягом дня. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

Вправа 3. **«Інтерв'ю»**

Мета вправи: познайомитися, зав'язати контакти

Тривалість: 10 хв на пару для інтерв'ю, 2–3хвилини на презентацію кожної людини.

1.Учасники розподіляються на пари.

2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте, очікування від семінару.

3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

Вправа 4. **«Інформування мети та завдань тренінгу»**

Мета вправи: доведення до учасників тренінгу мети та основних завдань тренінгу.

Інструкція: тренер знайомить учасників з основними завданнями даного тренінгу, розповідає про перспективи подальшого використання отриманих в ході тренінгу знань та вмінь в реальному житті в суспільстві.

Аналіз вправи: чи все вам зрозуміло? Що ви особисто хотіли отримати від тренінгу?

Вправа 5. **«Правила нашої групи»**

Мета вправи: фіксація правил групи як основи роботи в тренінгу.

Інструкція: тренер знайомить з основними правилами роботи тренінгової групи. Вихованцям повідомляється, що з метою організованої діяльності необхідно розробити правила спілкування й записати їх на плакаті, який завжди буде на заняттях. Всі учасники обговорюють їх та разом приймають. Бажано, щоб учасники по черзі самі записували ці правила на плакаті різнокольоровими фломастерами.

Рекомендовано такі правила:

1. «Тут і зараз!» Обговорення лише того, що відбувається в групі в даний момент.

2. Щирість і відвертість!

3. Конфіденційність!

4. Принцип «Я»! Говорити від власного імені та про власні почуття.

5. Ділитися своїми почуттями із приводу того, що відбувається в групі – як гарними так і поганими.

6. Активність!

7. Уважно слухати – не перебивати виступаючого!

8. Толерантність! Терпимо ставитися до думок іншого.

9. Комфортність! Забороняється кривдити і обвинувачувати.

10. Правило «Стоп!» – можливість без пояснень зупинити будь-яку розмову, що стосується твоєї особистості.

Аналіз вправи: чи зрозумілі вам наші правила? Що ви відчували, коли ми приймали ці правила?

Основна частина: лекція «Вплив стресу і травматичного стресу на психічне та фізичне здоров'я» .

Мета лекції полягає у висвітленні науково обґрунтованої інформації про шкідливість стресу та травматичного стресу для психічного та фізичного здоров'я людини.

Вправа 6 **«Дій!»**

Мета вправи: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

Час: 15 хвилин

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання.

2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.

3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

Рефлексія заняття

Мета: отримання зворотного зв'язку.

Інструкція: учасники по колу дають відповіді на запитання: що сьогодні Вам сподобалось або не сподобалось під час тренінгу? Що було найважчим зробити? Що зацікавило найбільше? Який у Вас зараз настрій?

Заняття №2 «Мої внутрішні ресурси у разі небезпеки»

Мета індивідуальних та групових консультацій з психологами для кожного співробітника ДСНС України, який брав участь у ліквідації бойових дій, полягає в забезпеченні психологічної підтримки, консультування та розвитку стратегій подолання стресу з метою поліпшення психічного та емоційного благополуччя цих співробітників.

Вправа 1 **«Привітання»**

Тренер розсаджує групу по колу і ділить її на підгрупи по 2-3 людини в кожній. Привітання складається зі слів: ящики, хрящики, сірники, окуляри, корячка. Привітання вимовляється всіма учасниками одночасно, але кожна з груп вимовляє тільки своє слово. Привітання не викрикують, а вимовляється на одному диханні, всі слова вимовляються ясно. У результаті повинно вийти щось схоже на «Апчхи». Повторюється 2-3 рази.

Вправа 2 **«Як я себе почуваю»**

Мета вправи: усвідомлення учасниками власного емоційного стану та очікувань.

Вправа 3 **«Скринька позитиву»**

Мета вправи: формувати навички самопідтримки у негативних ситуаціях.

Хід виконання:

Тренер говорить, що від кожної людини залежить, розірве вона ланцюг негативних думок і покращить своє майбутнє, чи буде продовжувати потерпати від хвороб, невдач, зазнавати стресу. Ми вже зрозуміли, що позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Зараз ми повчимося з вами мислити позитивно. Для цього попрацюємо в групах. Вам потрібно буде змінити негативні думки на позитивні.

Кожна група отримує аркуш, поділений на дві частини: в одній із частин – наперед підготовлені записи негативних думок, в іншій порожні місця потрібно заповнити, перетворивши негативні висловлювання на позитивні.

Наприклад, негативна думка: «У мене нічого не вийде». Перефразувати вислів на такий, що матиме позитивний зміст, можна так: «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу».

«Це не можливо»,- сказала Причина.

«Це безвідповідально»,-зауважив Досвід.

«Це марно»,-відрізала Гордість.

«Спробуй …»- прошепотіла Мрія.

Ситуації для проведення вправи:

«У мене нічого не вийде»;

«Я повинен бути першим»;

«Не варто й починати»;

«Я не зможу»;

«Мені обов’язково треба мати це»;

«Вони зобов’язані так робити».

«Усе втрачено».

Виявляється, шановні учасники, відчути себе щасливим можливо в будь-якій ситуації, при цьому досить лише знайти правильний спосіб. Які наслідки створення ситуації успіху?

Учасникам слід пам'ятати про те, що:

• Успіх, дістався ціною невеликих зусиль, може призвести до завищеної оцінки своїх можливостей.

• За сильним переживанням який-небудь емоції обов'язково слід розслаблення.

Вправа 3 **«Відверто кажучи»**

Мета вправи: вербалізація і усвідомлення учасниками проблеми емоційного вигорання.

Інструкція: Вам потрібно ви тягнути будь-яку картку з незакінченою пропозицією і спробувати закінчити фразу відверто і чесно.

Рефлексія:

• Чи важко вам було відповідати?

• Чи було для вас щось нове?

• Як ви себе зараз відчуваєте?

• Які у вас зараз відчуття?

Колективна вправа 4

«Фоторобот співробітника ДСНС України під час служби» (модифікація).

Мета вправи: згуртування учасників групи, аналіз рядової особистості співробітника ДСНС України, виявлення його провідних характеристик, акцентування уваги на важливості стресостійкості в професійній діяльності.

Хід виконання: учасникам пропонується скласти збірний фотопортрет пожежного-рятувальника ДСНС України під час служби, який містив би 12-15 елементів (голова, шия, ліва та права рука, тулуб, ліва та права нога, лівий та правий глаз, ніс, рот, вуха та волосся). На обговорення і складання фоторобота дається 15 хв. Необхідно дати роботу ім’я і наділити його почуттями та провідними характеристиками співробітника ДСНС України. Завершальний етап роботи полягає в обговоренні всіх професійно важливих характеристик, зокрема й стресостійкості для виконання функціональних обов’язків.

Вправа 5 **«Дерево сили»**

Мета вправи: мобілізація внутрішніх ресурсів

Ресурси: аркуш А-4, пальчикові фарби або гуаш.

Хід вправи:

1-й етап. Тренер пропонує учасникам розповісти яке дерево, на його погляд, сильне, міцне, красиве. Описати стовбур, гілки, листя. (Якщо їм складно підібрати сильні прикметники, тренер допомагає питаннями. Наприклад, стовбур у дерева міцний, дерево стоїть стійко? Важливо звертати увагу на сильні сторони такими прикметниками, як міцний, надійний, стійкий, здоровий, потужний, великий, могутній, стійкий і т.д.).

2-й етап. Тренер пропонує учасникам намалювати своє сильне дерево. Важливо при цьому стовбур і гілки та листочки промальовувати пальцями.

Під час малювання ще раз промовляємо характер дерева, використовуючи вже знайомі прикметники. Особливу увагу слід приділити коріння дерева, яких не видно і які дають силу, міць, здоров’я і впевненість самому дереву.

Запропонувати учасникам їх намалювати відбитком долоні пальцями вниз.

При цьому важливо ще раз проговорити їх якості.

3-й етап. Запропонувати учасникам уявити себе цим деревом. Встати, закрити очі. Підняти ручки вгору (руки це гілки, пальці це листя) і відчути, як невидимі коріння внутрішньої сили наповнюють упевненістю, спокоєм.

Зробити кілька глибоких вдихів-видихів і відкривати очі.

Вправа 6. **Мозковий штурм**

«Що допомагає мені у складних життєвих обставинах рятувальника?»

Вправа 7. **«Що робити з емоціями»**

Мета вправи: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Метод: модерація.

Ресурси: фліпчарт, фломастери, чисті картки.

Опис. Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках. У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

Коментар: Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров'я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. Як бачите, існує чимало способів, за допомогою яких можемо дати вихід негативним емоціям, зберігати душевну рівновагу. Деякі з них екзотичні та незвичні – найголовніше, що ці методи працюють на практиці.

Вправа 8 **«Емоції в тілі»**

Мета вправи: рефлексія своїх відчуттів та емоцій, усвідомлення можливості соматизації невиражених переживань.

Учасники зображують на папері схематичну фігурку людини. Потім намагаються визначити, коли вони переживають ту чи іншу емоцію (почуття), що перераховані у „Шкалі емоцій", то в якому органі чи місці в тілі відчувається (локалізується) ця емоція.

Рефлексія вправи:

– Чи локалізовані відчуття в певному місці, органі?

– Які емоції (почуття) відчуваються найчіткіше? Що це за відчуття?

– Якщо це відчуття негативної емоції, то чи не має в цій ділянці тіла якихось захворювань, дискомфорту?

– Як відчуваються в тілі негативні та позитивні емоції?

Вправа 9. **«Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)»**

Мета вправи: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

Метод: рольова гра, **«Акваріум»**.

Опис.

І. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

ІІ. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття.

Презентація команд відбувається за методом «акваріума».

Обговорення: Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомогати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

Що було виконувати легко, а що складно?

Як почувалися під час виконання вправи?

Який досвід здобули?

Коментар: Неправильно чинити чомусь легше. Конструктивні дії вимагають здорового глузду. Надати можливість (в допустимих межах) іншій людині пережити бурхливу емоційну реакцію, вичекати, при цьому не ображаючись і не відзеркалюючи емоції, – є ознакою емоційної зрілості.

Вправа 10 **«Десять кроків»**

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).

2. Сконцентруйтесь на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацію, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.

4. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, задерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині,

руках, ногах…)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

5. Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).

6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.

7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб.

А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбовуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповнять ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контакті з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання.

В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику).

Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

8. Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчути, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.

9. Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою.

Повторюйте техніку до тих пір, поки інтенсивність не зменшиться до найменшої цифри.

10. Похваліть себе. Скажіть щось таке: «Я це зробив/ла», «Я – молодець».

Вправа на зняття втоми 11 «Надувна гумова лялька»

Завдання: тренер-ведучий грає роль «насоса»: він робить рухи руками, що імітують роботу з насосом, і видає характерні звуки.

Учасники групи спочатку розслаблено сидять у кріслах, голова опущена, руки мляво звисають уздовж тіла. З кожним рухом «насоса» «гумові ляльки» починають «надуватися»: учасники розпрямляються, піднімають голову, напружують руки і, зрештою, встають у повний зріст, розкинувши руки та розставивши ноги. Через декілька секунд ведучий «висмикує пробку» у «ляльки», і гравці з шипінням («ш-ш-ш!») розслабляються та поступово опускаються навпочіпки. Гру можна повторити два-три рази.

Рефлексія

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

– Які емоції супроводжували вас під час заняття?

– З якими емоціями ви завершуєте заняття?

– Чи здійснилися очікування?

– Що вам сподобалось на занятті?

– Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?73

– Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Заняття №3 **«Переробка травматичних подій»**

Основна мета: зменшення впливу травматичних спогадів та підвищення психологічного благополуччя співробітників ДСНС України.

Вправа 1. **«Аркуш на всі випадки життя»**

Хід вправи: за 1 хвилину учасники повинні написати якнайбільше варіантів використання звичайного паперового аркуша. Спочатку роботу виконують по одному, а потім групами (демонструється ефективність колективної праці).

Вправа 2. **«Перетворення»**

Хід вправи: учасники повинні закінчити речення. Наприклад: «Якби я був водою, то був би....», «Якби я був їжею, то хотів би бути...», «Якби я був предметом меблів, то був би...»

Психологічний практикум

Учасникам роздається анкета «Стрес-чинники». Співробітники визначають значущі для себе чинники бойової обстановки і присвоюють їм відповідний ранг. Таким чином в ході заняття кожен учасник визначає для себе стрес-чинники, що на його думку є надзвичайно стресогенними.

Вправа 3. **«Намалюй свою тривожність»**

Мета вправи: трансляція негативного почуття тривожності в арт-об’єкт, таким чином мінімізація цього почуття, емоційна розрядка.

Хід виконання: учасникам пропонується намалювати свою тривожність. Це може бути зображення у вигляді тварини, людини, символів. Потім за бажанням розповісти про цей малюнок.

Вправа 4. **«Піджак на вішалці»**

Мета вправи: зняти м’язову напругу.

Хід виконання: зняти напруження в м’язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коментар: коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Вправа 5. **«Ритмічне дихання»**

Мета вправи: зняття напруги, релаксація.

Хід виконання: помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п’яти, до семи тощо.

Вправа 6. **«Пошук ресурсів»**

Мета вправи: знаходження ресурсів для подолання негативних емоцій, тривожності, напруженості, знищення думок про силу тривожності, емоційне розслаблення.

Хід виконання: Намалюйте 4 предмети, які допомагають вам подолати тривожність або розслабитися та відпочити душевно. Об'єднайте ці 4 предмети в одну композицію. Зберігайте її вдома як постійне нагадування про ваші сили у боротьбі зі станом тривожності або напруження.

Заняття №4 ***«Підвищення рівня самопідтримки»***

Основна мета: Підвищити рівень самоствердженості, збільшити внутрішню підтримку та розвинути позитивне ставлення до себе учасників тренінгу.

Вправа 1. **«Кольорове відображення стану»**

Мета вправи: розвиток уміння усвідомлення і вербалізації власних станів.

Хід виконання: Почнемо сьогоднішній день з того, що кожен учасник, після короткого обговорення, назве колір, який відображає його поточний стан. Це не пов’язано з кольором одягу, а з відображенням в кольорі власного стану.

Потім кожен учасник розповість про зміни свого стану та настрою протягом ранкових годин, починаючи з прокидання і до приходу на заняття, пояснюючи причини цих змін. На завершення розповіді учасник описує свій поточний стан і пояснює, чому саме вибрав для його позначення той колір, який назвав.

Вправа-руханка 2. **«Хвиля»**

Мета вправи: фізичне розвантаження учасників

Хід вправи: група стає в коло, учасники беруться за руки. Тренер показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда і тощо. Тренер прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до тренера, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження: кілька

разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видих), відпустити напруження.

Вправа 3. **«Цінності мого життя»**

Мета вправи: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Хід вправи:

– Що найголовніше для вас у житті?

Тренер пропонує учасникам письмово перерахувати 10 власних цінностей або вибрати із запропонованого переліку. Записати пропонує на уявних «камінчиках». У процесі роботи можна змінювати надписи і дописати інші цінності. Кінцевий результат відображатиме реальну позицію. Учасники озвучують власну думку.

Тренер пропонує обрати три найважливіші цінності, записати їх на «камінчиках» та прикріпити до уявного «глечика».

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.
9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
12. Матеріальний добробут.
13. Власна справа.
14. Любов.
15. Комфорт.
16. Суспільне визнання, повага.
17. Щаслива родина.
18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
19. Дружба.
20. Відпочинок.

Інше _____

Питання для обговорення:

– Як відбувався процес вибору цінностей?

– Які три цінності вибрали?

– За яких умов цінності можуть змінитися?

– Як знання про стрес може допомогти у реалізації життєвих цінностей?

Вправа 4. **«Самопідтримка»**

Крок 1. Зручно розмістись у спокійному місці. Можеш заплющити очі.

Крок 2. Поклади одну руку на лоб, а іншу руку на груди в ділянку серця.

Крок 3. Сфокусуй увагу на точки дотику долонь з тілом. Ти відчуєш тепло або потік енергії. Сконцентруйся на цьому відчутті протягом 3-5 хвилин або довше.

Крок 4. Перемісти руку з чола на живіт і 3-5 хвилин відчувай тепло або енергію в точці дотику.

Крок 5. Повільно переводь увагу від однієї руки до іншої і назад.

Порада: Ця вправа вчить піклуватись і дбайливо ставитися до себе. Співпереживання не послаблює, а навпаки, надає сили у вирішенні життєвих викликів.

Вправа 5. **«Моя мрія»**

Метод: творча праця.

Ресурси: чисті аркуші паперу, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Опис: Попросіть учасників виразити свою мрію мовою малюнку. Потім учасники за бажанням розповідають про свій малюнок.

Обговорення: Що відбудеться, коли мрія здійсниться? Які емоції переживатимете? Що можете зробити сьогодні, щоб мрія здійснилася? Резюме. Емоції, які супроводжують бажання, мрії, є енергією, внутрішньою силою для їх здійснення. Яскравий образ бажаного перетворює мрію, заряджену емоціями, на реальність. Весь світ – одне ціле. Тому, коли чогось зажадали, увесь Всесвіт змовляється, щоб вам допомогти (П. Коельо). Бажання – здійснюються !!! (Р. Бах).

Вправа 6. **«Лист побажань»**

Необхідні матеріали: кожний учасник отримує папір.

Тренер дає *інструкцію*: внизу аркуша запишіть своє ім’я. Кожен учасник повинен записати побажання на кожному папері за колом, потім згорнути його так, щоб не було видно наступним учасникам, які писатимуть далі. В результаті кожен учасник отримає багато разів складений лист з побажаннями всіх учасників тренінгу.

Якщо учасники виявлять бажання, вони можуть поділитися цими висловленнями із групою.

Вправа 8. **«Прощання з групою»**

Мета вправи: прощання з групою. Інструкція: тренер дякує всім за продуктивну роботу і бажає успіхів у досягненні важливих цілей, сили волі в подоланні перешкод і хороших друзів, які можуть прийти на допомогу щодо запобігання виникненню стресу.

Наведемо декілька рекомендацій для співробітників ДСНС України щодо зменшення впливу травматичних спогадів та підвищення психологічного благополуччя:

1. Регулярне здійснення самостійного релаксаційного тренування: включіть у свій щоденний розпорядок дня релаксаційні вправи, такі як дихальні техніки, йога або медитація, щоб зменшити рівень стресу та напруги.

2. Підтримка від колег та родини: не бійтеся звертатися за допомогою та підтримкою до колег, родини або друзів. Відкрите спілкування може допомогти зняти внутрішній тиск та зменшити вплив травматичних спогадів.

3. Пошук професійної психологічної підтримки: зверніться до психолога або психотерапевта для отримання індивідуальних консультацій та терапії, якщо ви відчуваєте потребу у професійній допомозі у подоланні травматичних спогадів.

4. Активна фізична активність: включіть регулярну фізичну активність, таку як прогулянки, біг або заняття спортом, у свою повсякденну діяльність. Фізична активність допоможе вам зосередитися на тілі та відволіктися від негативних думок.

5. Самодокументування та ведення щоденника: Спробуйте вести щоденник, де ви можете записувати свої емоції, думки та враження від травматичних подій. Це допоможе вам виразити свої почуття та віддати їм простір.

6. Приймання здорового способу життя: дотримуйтеся збалансованого раціону харчування, регулярного сну та уникайте шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю та куріння. Здорове тіло сприяє здоровому розуму.

7. Заняття хобі та захоплення: знайдіть час для занять хобі або захопленням, які вас веселять та розслабляють. Це може бути все, від читання книг до роботи з руками чи малювання.

Запам’ятайте, що кожна людина реагує на травматичні події по-різному, і не соромтеся звертатися за допомогою, якщо ви відчуваєте потребу в підтримці, здоров’я вашого розуму так само важливе, як і ваше фізичне здоров’я [19].

Психологи ДСНС України у своїй роботі активно застосовують техніки арт-терапії, серед яких особливе місце займає малювання кавою (coffee-art). Цей метод, що поєднує у собі творчий процес та ароматичний вплив натурального продукту, допомагає учасникам зануритися в атмосферу спокою та внутрішньої гармонії. Найчастіше у таких вправах використовуються пейзажі, гірські мотиви, гра світла і тіней, які дозволяють символічно відобразити власні життєві виклики та ресурси. Зокрема, цікавим прикладом є урок «Mountains and Rivers – Coffee Painting», розроблений авторкою Deepthi Mathews і представлений на платформі ArtRoomHero.

Використання кавового живопису у роботі з рятувальниками має особливе значення.

По-перше, малювання гірських пейзажів символізує шлях подолання труднощів і досягнення вершин, що є близьким до досвіду фахівців, які щодня стикаються з екстремальними умовами.

По-друге, використання кави як художнього матеріалу створює заспокійливий сенсорний ефект: аромат напою та теплі відтінки фарби сприяють зниженню рівня тривожності та емоційного напруження.

По-третє, арт-терапія такого типу дозволяє рятувальникам відновлювати внутрішні ресурси, які виснажуються під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій. Вона допомагає переключитися з переживань, структурувати власний досвід через образи та відкрити нові шляхи самовираження. Малювання кавою сприяє не лише творчому розвитку, але й формує відчуття особистої стійкості, здатності «підніматися на вершини», незважаючи на труднощі. Таким чином, цей метод стає ефективним інструментом психологічної підтримки та пошуку ресурсів для співробітників ДСНС України.

Вправа **«Гори» (арт-терапія кавовим живописом)**

Мета вправи: допомогти рятувальникам усвідомити власні внутрішні ресурси, навчитися символічно відображати труднощі професійної діяльності та бачити перспективи їх подолання. Вправа спрямована на зниження рівня емоційного напруження, розвиток стресостійкості та відновлення психологічної рівноваги.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, розчинена кава (різної насиченості для створення світлих і темних відтінків), пензлі різних розмірів, серветки, ємності з водою.

Хід вправи:

1) Вступне налаштування. Тренер пояснює учасникам, що «гори» у цій вправі символізують як перешкоди та труднощі, так і цілі, які вони долають у професійній діяльності. Запрошує їх подумати про власний шлях – які «гори» вони вже підкорили, а які ще стоять перед ними.

2) Створення малюнку. Учасники за допомогою кави малюють гірський пейзаж. Важливо не намагатися зробити «правильний» малюнок, а передати емоції: вершини можуть бути різними – високими чи низькими, різкими чи плавними. Можна додати річку, дорогу чи стежку як символ життєвого чи професійного шляху.

Поряд з контурами гір, учасник може створювати шари: ніжні, світлі схили – далі – темніші вершини, щоб показати перспективу і глибину (віддалені гори – світлі, ближні – темніші).

Також враховується і композиція: небо, хмарність, лінія горизонту, може бути вода або хмарний туман, які підсилюють атмосферу.

Під час малювання учасник звертає увагу на те, які почуття виникають: легкість чи напруга, спокій чи збудження.

Інтерпретація: Горизонт або перші, ніжні гори символізують стартову точку, базу – те, з чого людина починає свій шлях (свої ресурси, підтримка, внутрішні можливості).

Вершини – це цілі, до яких прагне, виклики та труднощі, які треба подолати.

Контраст між темними і світлими горами може вказувати на те, наскільки складними здаються виклики або наскільки ясні / далекі є цілі.

Простір між горами (долини, туман) може символізувати періоди невизначеності, страху чи перепочинку.

Домальовування неба, хмар чи освітлення часто показує надію, бачення шляху вперед, можливості.

Рефлексія: Після завершення малювання кожен учасник розповідає:

– які емоції виникали під час створення роботи;

– що символізують намальовані ним гори;

– де на малюнку він бачить себе – на підніжжі, у процесі сходження чи на вершині;

– які ресурси потрібні, щоб дістатися вершини;

– що допомагає долати труднощі, а що заважає.

Інтерпретація для рятувальників:

Високі й круті вершини можуть символізувати екстремальні ситуації, що потребують мужності та витривалості.

Дорога чи стежка відображає професійний шлях, командну роботу й підтримку колег.

Тіні на горах можуть уособлювати психологічні бар'єри, травматичні спогади чи страхи, а світлі ділянки – ресурси, досвід та надію.

Образ вершини є символом досягнення мети, внутрішньої сили та професійної перемоги над викликами.

Психологічний ефект:

Малювання кавою, завдяки теплим відтінкам і заспокійливому аромату, знижує рівень тривоги, сприяє концентрації уваги та відкриває простір для вільного самовираження. Для рятувальників ця вправа особливо корисна, оскільки дозволяє через символіку гір усвідомити власну витривалість і значення командної підтримки, а також навчитися бачити навіть у складних умовах шлях до особистої та професійної рівноваги [15].

Наступною популярною арт-терапевтичною технікою у психологів ДСНС України є пісочна терапія. Використання піску в психологічній практиці відоме завдяки методиці sandplay therapy, розробленій швейцарською психоаналітикинею Д. Кальфф на основі концепцій К. Юнга. Пісочна терапія дозволяє створювати символічні образи та моделі ситуацій, що відображають внутрішній світ людини. За дослідженнями Т. Зінкевич-Євстігнєєвої та Л. Дубровіної, робота з піском знижує рівень тривоги, сприяє емоційному розвантаженню та допомагає інтегрувати травматичний досвід.

Для рятувальників ДСНС України ця техніка має особливу цінність, адже:

• пісок діє як стабілізуючий фактор – торкання до нього створює ефект «заземлення» та повертає у стан «тут і зараз»;

• створення образів у пісочниці допомагає символічно відтворити й «перепрожити» стресові чи травматичні події, знаходячи нові способи їх подолання;

• робота з піском розвиває ресурсність: рятувальники отримують можливість відчути контроль над ситуацією та знайти власні внутрішні опори.

Вправа **«Мій шлях крізь труднощі»**

Мета вправи: допомогти рятувальникам символічно усвідомити професійні виклики, з якими вони стикаються, а також знайти власні ресурси та підтримку для їх подолання.

Матеріали: ящик із сухим піском (30×40 см), маленькі фігурки (люди, тварини, транспорт, будівлі, природні елементи), камінці, гілочки, ракушки тощо.

Інструкція: психолог пропонує учасникам у пісочниці створити «свій шлях крізь труднощі». Це може бути дорога, річка, гора чи інша перешкода, яку потрібно подолати. Учасник розміщує в пісочниці себе (фігуркою або символічним предметом) і додає інші елементи – труднощі, ресурси, союзників.

Процес роботи: рятувальник вибудовує композицію, використовуючи пісок та фігурки. Психолог спостерігає за процесом, звертаючи увагу на вибір предметів, їхнє розташування, взаємодію між образами.

Рефлексія: після завершення учасник описує:

• що символізує його «шлях»;

• які перешкоди відображені й чим вони нагадують професійні виклики;

• які ресурси чи союзники допомагають подолати труднощі;

• на які думки чи почуття наштовхнув процес створення композиції.

Інтерпретація:

• Перешкоди (гори, ріки, стіни) – символізують складні ситуації служби: пожежі, аварії, небезпечні виклики.

• Союзники (тварини, люди, предмети) – уособлюють колег по службі, близьких, внутрішні ресурси (сміливість, витривалість, знання).

• Фігурка самого учасника – відображає його образ «Я» у професійній діяльності. Її місце у композиції показує рівень готовності долати труднощі (на початку шляху, у процесі боротьби чи біля фінішу).

• Завершений шлях – символ успішного подолання стресу, що формує відчуття контролю та внутрішньої сили.

Психологічний ефект:

Вправа з піском дозволяє рятувальникам в безпечній, символічній формі пережити власні емоції, пов’язані з професійними ризиками, та знайти конструктивні способи їх подолання. Крім того, тактильний контакт із піском сприяє релаксації, зниженню напруги та відновленню емоційної рівноваги.

Вправа **«Міст через небезпеку»**

Мета вправи: символічне усвідомлення небезпечних ситуацій, з якими стикається рятувальник, та пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів для їх подолання. Формування відчуття безпеки, надійності та віри у власні сили.

Матеріали:

• ящик із піском (30×40 см);

• мініатюрні фігурки (люди, транспорт, будівлі, дерева, тварини, символи небезпек);

• дрібні предмети (камінці, палички, мотузки, ракушки, дерев’яні бруски тощо).

Інструкція: психолог пропонує рятувальнику уявити небезпечну ситуацію, яка символізується у пісочниці прірвою, рікою чи урвищем. Завдання – побудувати «міст», що з'єднує дві сторони та дає можливість безпечно перейти через небезпеку.

Створення образу. Учасник обирає фігурку, що символізує його самого, та розміщує її на одному боці «небезпечної зони». Потім він будує міст за допомогою доступних матеріалів. На іншому боці він може розмістити образи бажаної мети (дім, сім'я, команда, символи успіху чи спокою).

Процес. Під час створення мосту рятувальник має право додавати союзників, ресурси або захисні елементи (наприклад, поручні, освітлення, підтримуючі фігурки).

Рефлексія. Психолог запитує:

Що для тебе символізує ця небезпека?

З чого побудований твій міст і чому саме з цих матеріалів?

Що або хто допомагає тобі перейти через небезпеку?

Як ти почуваєшся, коли уявляєш, що вже на іншому боці?

Інтерпретація:

Небезпечна зона (прірва, ріка, пустка) – символ професійних викликів: пожежа, руйнація, зона ризику.

Міст – ресурсна конструкція, яка відображає внутрішні стратегії подолання труднощів (знання, навички, командна підтримка, віра у власні сили).

Матеріали мосту – важливий символ: наприклад, мотузка може означати хиткість, але й гнучкість; каміння – силу та стійкість; дерево – природну опору.

Мета на іншому боці – відображає прагнення рятувальника: відновлення, безпека, близькі люди, мир.

Психологічний ефект:

Вправа допомагає рятувальникам:

• знизити рівень тривоги, трансформуючи абстрактну символічний образ;

• усвідомити власні ресурси та підтримку колег чи сім'ї, які допомагають долати складнощі;

• розвинути відчуття контролю, адже «міст» створюється власними руками;

• сформувати внутрішній досвід подолання, який можна перенести на реальні професійні ситуації.

Згідно з працями Д. Калфф (розробниця методу Sandplay Therapy) та Р. Аммана, робота з піском створює безпечний простір для символічного вираження досвіду, який важко передати словами. Для рятувальників, що стикаються з небезпекою та травматичними подіями, це особливо важливо, оскільки дозволяє: переробити травматичний досвід через метафори; знизити рівень психоемоційної напруги; побачити ресурси та підтримку, що доступні у професійному та особистому житті; зміцнити внутрішню стійкість до нових викликів [58].

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

3.1 Професійно-психологічні особливості діяльності персоналу Національної гвардії України

Діяльність Національної гвардії України має виразний професійно-психологічний характер, оскільки поєднує виконання військових завдань із правоохоронними функціями. Службово-бойова діяльність гвардійців в умовах підвищеної небезпеки, постійного ризику для життя та впливу численних стрес-факторів вимагає від них не лише високого рівня професійної компетентності, а й стійкої психологічної готовності.

Особовий склад НГУ виконує широкий спектр завдань, серед яких охорона громадського порядку, охорона об’єктів інфраструктури, припинення масових заворушень, боротьба з озброєною злочинністю, участь у антитерористичних та миротворчих операціях, а також ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру. Такі завдання створюють надзвичайні психоемоційні навантаження, адже військовослужбовець одночасно виконує функції силового захисту, реагує на кризові ситуації та приймає оперативні рішення в умовах дефіциту часу та інформації.

Комплексне психологічне забезпечення діяльності НГУ стає критично важливим елементом, що визначає ефективність службово-бойової діяльності та збереження психічного здоров’я особового складу.

Особливість діяльності НГУ полягає в поєднанні військової дисципліни, яка передбачає чітку ієрархію та централізоване управління, з функціями захисту прав і свобод громадян. Військовослужбовець повинен дотримуватися суворих нормативних процедур, водночас демонструвати етичність та законність у прийнятті рішень.

Це поєднання об’єктивно формує високі вимоги до особистісних і морально-ділових якостей гвардійців, серед яких емоційна зрілість, здатність до самоконтролю, стресостійкість та професійна витримка. Психологічна стійкість є ключовим критерієм професійної придатності, оскільки навіть наявність високого рівня професійних знань та тактичної підготовки може втратити значення в умовах інтенсивного психічного напруження.

Наприклад, під час масових заворушень або кризових ситуацій гвардієць повинен одночасно оцінити ризики, діяти відповідно до закону та командних наказів, контролювати власні емоції а для командирів додається координація дій підрозділу. Така комплексна діяльність потребує поєднання когнітивних, емоційних та соціальних навичок.

Професійно-психологічні характеристики визначаються як інтегративний комплекс психофізіологічних, особистісних та соціально-психологічних якостей, які забезпечують готовність до дій в умовах підвищеної небезпеки.

Ключові характеристики включають здатність до саморегуляції, вміння контролювати власні емоції, готовність діяти в умовах дефіциту часу та інформації, стійкість до стресу, критичне мислення, високий рівень відповідальності та соціальну компетентність.

Основними професійно-психологічними характеристиками військовослужбовців НГУ є саморегуляція, стійкість до стресу, критичне мислення, значний рівень відповідальність, гнучкість та здатність до ефективної командної взаємодії.

Саморегуляція передбачає вміння контролювати власні емоції, поведінку та фізіологічні реакції, що дає змогу гвардійцю зберігати працездатність і приймати адекватні рішення в умовах підвищеної напруги чи небезпеки. Ця характеристика є основою психологічної стабільності та дозволяє мінімізувати ризики імпульсивних або неадекватних дій у кризових ситуаціях.

Стійкість до стресу означає здатність ефективно діяти під тиском зовнішніх факторів, швидко відновлюватися після емоційних чи фізичних перевантажень. Високий рівень стресостійкості сприяє підвищенню ефективності виконання службових завдань у бойових і надзвичайних умовах.

Критичне мислення полягає у вмінні логічно аналізувати інформацію, оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення в динамічних або невизначених ситуаціях. Для військовослужбовця це ключова здатність, що забезпечує точність тактичних дій і попереджає помилки, які можуть мати фатальні наслідки.

Відповідальність передбачає усвідомлення наслідків власних дій та готовність нести за них відповідальність. Високий рівень цієї якості гарантує дотримання дисципліни, виконання наказів і підтримання безпеки особового складу.

Гнучкість як психологічна риса особистості полягає у здатності швидко адаптуватися до змінних умов, оперативно змінювати тактику поведінки відповідно до ситуації. Це сприяє мобільності, оперативності прийняття рішень та ефективному реагуванню в нестандартних обставинах.

Командна взаємодія означає вміння ефективно спілкуватися, співпрацювати з колегами й підлеглими, підтримувати оптимальний морально-психологічний клімат у колективі. Від неї залежить злагодженість підрозділу, взаємна підтримка та здатність до колективного виконання складних завдань.

У сукупності зазначені якості формують психологічний профіль ефективного військовослужбовця Національної гвардії України, який здатний діяти професійно, злагоджено та бути емоційно стабільним в умовах високого ризику.

Додатково, досвід бойових операцій показує, що важливою є здатність до психологічної резильєнтності – вміння швидко відновлювати внутрішній ресурс після стресових подій та адаптуватися до нових умов.

Професійно-психологічна підготовка є складовою бойової та спеціальної підготовки і спрямована на формування психологічної готовності до виконання завдань за призначенням.

Основними формами професійно-психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України є психоедукаційні, практичні та моделюючі заходи, спрямовані на підвищення рівня психологічної готовності особового складу до дій у складних і небезпечних умовах.

Психоедукаційні форми включають лекції, інструктажі, інформаційні семінари та спрямовані на надання військовослужбовцям базових знань про психофізіологічні реакції організму на стрес, основи військової психології, емоційного самоконтролю та профілактики професійного вигорання. Завдяки цим заходам формується розуміння важливості психологічної стійкості та підтримки психічного здоров'я в професійній діяльності.

Практичні форми підготовки реалізуються через тренінги, вправи на згуртованість, рольові ігри та групові заняття. Вони спрямовані на розвиток конкретних психологічних навичок – стресостійкості, командної взаємодії, комунікабельності, оперативного мислення та здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу. Такі методи дозволяють не лише засвоїти теоретичні знання, а й відпрацювати їх у практичних ситуаціях, наближених до реальних службових викликів.

Моделювання бойового стресу є найбільш наближеною до реальних умов формою психологічної підготовки. Здійснюється шляхом симуляцій, сценаріїв та інтерактивних вправ, що імітують умови підвищеного ризику, небезпеки або невизначеності. Метою таких занять є формування адекватних стратегій поведінки, вміння зберігати самоконтроль, ефективно взаємодіяти в групі та приймати оптимальні рішення під час екстремальних подій.

Психологічне моделювання відтворює наближені умови переживання бойового стресу та дозволяє відпрацювати алгоритми дій. Наприклад, під час тренінгу гвардієць може опинитися в імітованій ситуації масового заворушення, де необхідно одночасно забезпечити охорону порядку, координувати підлеглих і приймати рішення під психологічним тиском.

Таким чином, зазначені форми професійно-психологічної підготовки взаємодоповнюють одна з одною, створюючи цілісну багатогранну систему розвитку психологічної готовності, що є невід'ємною складовою професійної надійності гвардійців.

В умовах гібридної війни та збройної агресії психологічні аспекти діяльності військовослужбовців НГУ набувають ще більшої актуальності через значне фізичне й психологічне навантаження. Основні стресогенні фактори включають:

- бойові зіткнення та небезпеку для життя;
- наявність втрат серед товаришів та підлеглих;
- інформаційний та психологічний тиск;
- непередбачуваність та високий рівень невизначеності ситуацій.

За таких обставин формування психологічної стійкості стає не лише основним завданням підготовки, але й критично важливим чинником збереження психічного здоров'я особового складу. Досвід показує, що військовослужбовці з високим рівнем психологічної готовності демонструють

кращу ефективність виконання завдань та менший ризик професійного вигорання.

Фактори, що впливають на професійно-психологічну готовність гвардійців.

Однією з ключових рис діяльності гвардійців є висока колективна залежність та необхідність злагоджених дій у складі підрозділу. Соціально-психологічний клімат, рівень згуртованості та довіри між членами колективу визначають ефективність виконання службових завдань.

Професійно-психологічні особливості НГУ не можна розглядати лише через індивідуальні якості військовослужбовців. Вони формуються також через:

• стиль керівництва командирів;

• систему мотивації та підтримки;

• рівень психологічного забезпечення на всіх етапах діяльності.

Зокрема, результати наявних досліджень показують, що у підрозділах з високим рівнем соціально-психологічного клімату зменшується частота конфліктів та підвищується оперативна взаємодія у кризових ситуаціях.

В дослідженнях І. Приходько відзначається наступне, діяльність військовослужбовців НГУ супроводжується комплексом специфічних психологічних особливостей (часто негативних), які безпосередньо впливають на ефективність службово-бойової діяльності та стан особового складу.

Насамперед йдеться про високий рівень психоемоційного напруження, що виникає внаслідок постійної загрози життю, необхідності діяти в умовах невизначеності та швидкоплинної зміни обстановки. Це призводить до проявів бойової психічної травми (БПТ) та розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Важливо, що ці стани спочатку мають донозологічний характер, коли симптоми ще не розглядаються як захворювання, однак у бойових умовах вони можуть переростати в хронічні психічні порушення.

Однією з визначальних особливостей є значна диференціація психічних реакцій військовослужбовців на стресові фактори. Частина бійців зберігає адекватність поведінки й здатність до активних дій, але значна кількість демонструє дезорганізацію психічної діяльності. Це проявляється у виникненні гострих реактивних станів, підвищеної тривожності, агресивності чи, навпаки, у формі рухового ступору.

Виконання завдань у зоні бойових дій супроводжується також високим ризиком для життя та здоров’я, що зумовлює розвиток страху, тривожності та внутрішньої напруженості. У ряді випадків виявляються психосоматичні розлади, що потребують медико-психологічної допомоги. Окремо, важливим чинником залишається й недостатній рівень психологічної підготовки мобілізованих та резервістів, які часто мають приховані акцентуації характеру. Потрапляючи у стресові обставини, такі особи виявляють вибіркову вразливість до окремих психогенних факторів, що посилює ризик психічних зривів.

В умовах бойових дій спостерігається погіршення групової взаємодії, особливо у змішаних підрозділах, де служать контрактники, мобілізовані та резервісти. Додатковими джерелами психотравматизації виступають проблеми

матеріально-побутового забезпечення, неузгодженість у діях командирів, тривале перебування у зоні бойових дій без належного відпочинку.

Після повернення із зони бойових дій зберігаються ознаки високої реактивної тривожності та труднощі соціально-особистісної адаптації, що ускладнює процес реінтеграції у мирне середовище. У випадках відсутності кваліфікованої допомоги в таких випадках можливе формування стійких розладів, проявів аутоагресивної поведінки, зловживання алкоголем, конфліктності та навіть суїцидальних намірів.

3.2 Діяльність Національної гвардії України в умовах воєнного стану

В умовах повномасштабної збройної агресії росії проти України діяльність НГУ набула якісно нового змісту та масштабів. Якщо до 2022 року основними завданнями НГУ були охорона громадського порядку, участь у забезпеченні державної безпеки, охорона важливих державних об'єктів, то після введення воєнного стану функції цієї структури значно розширилися та ускладнилися.

1. Розширення бойових завдань і безпосередня участь у бойових діях.

Однією з головних особливостей діяльності НГУ у воєнний період є її повноцінна участь у бойових операціях на всіх напрямках фронту. Військові частини Національної гвардії України виконують завдання, подібні до завдань підрозділів Збройних Сил України:

• ведення оборонних, штурмових та контрнаступальних дій;

• участь у звільненні тимчасово окупованих територій;

• утримання позицій на лінії фронту, зокрема у найгарячіших точках – Маріуполі, Бахмуті, Авдіївці, Київській, Харківській, Херсонській, Запорізькій областях;

• взаємодія з іншими силами оборони в межах об'єднаних угруповань.

У структурі НГУ сформовано спеціальні штурмові бригади, які діють у складі тактичних груп, виконуючи найскладніші завдання у міських боях, зачистках населених пунктів і контрдиверсійних операціях.

2. Посилення функцій територіальної оборони та внутрішньої безпеки.

В умовах воєнного стану НГУ стала одним із ключових елементів системи оборони держави. Її підрозділи відповідають за:

• охорону стратегічно важливих об'єктів (атомних електростанцій, складів боєприпасів, енергетичних вузлів, транспортної інфраструктури);

• блокування диверсійно-розвідувальних груп противника;

• дотримання правопорядку в прифронтових районах та деокупованих населених пунктах;

• участь у контрдиверсійних мірах, антитерористичних і фільтраційних заходах;

• забезпечення комендантської години та дотримання режиму воєнного стану на місцях.

Це вимагає від особового складу універсальності, адже військовослужбовці НГУ одночасно виконують завдання, властиві як регулярним військам, так і силам внутрішньої безпеки.

3. Збільшення навантаження на особовий склад і психологічні ризики.

Умови воєнного стану супроводжуються екстремальними фізичними й психоемоційними навантаженнями. Значна частка військовослужбовців НГУ перебувають у зоні бойових дій протягом тривалого часу без належного відпочинку. Це призводить до проявів:

• зростання рівня бойового стресу;

• високої втоми та виснаження;

• підвищеного ризику посттравматичних стресових розладів (ПТСР);

• необхідності надання постійної психологічної підтримки, у тому числі програм реабілітації, декомпресії та стабілізації психоемоційного стану.

У зв'язку з цим у системі НГУ активно функціонують психологічні служби, які здійснюють моніторинг стану військовослужбовців, проводять кризові інтервенції, групові та індивідуальні консультації, впроваджують програми психологічного відновлення.

4. Інформаційно-комунікаційна діяльність та протидія ворожій пропаганді.

Важливою складовою діяльності НГУ стало інформаційне забезпечення – протидія дезінформації, інформаційно-психологічним операціям противника, а також підтримання морального духу суспільства.

Підрозділи Національної гвардії України, які здійснюють діяльність в інформаційно-комунікаційній сфері, виконують такі завдання:

• інформаційні та просвітницькі кампанії у соціальних мережах;

• висвітлення бойових дій та гуманітарних операцій для підтримки довіри населення;

• комунікацію з родинами військових, що знижує соціальну напругу й сприяє формуванню позитивного іміджу служби.

Цей напрямок має значення не лише для морального стану військових, а й для збереження психологічної стійкості суспільства в цілому.

5. Гуманітарна та рятувальна діяльність.

Національна гвардія бере участь у евакуації цивільного населення з районів активних бойових дій, наданні першої медичної та психологічної допомоги, розборі завалів, супроводженні гуманітарних вантажів.

Такі дії потребують високої професійної підготовки, психологічної витримки й гуманності, оскільки гвардійці часто мають справу з травмованими, пораненими чи тими, хто пережив втрату близьких.

6. Підвищення вимог до професійної підготовки

У нових умовах зросли вимоги до бойової, тактичної, інженерної, медичної й психологічної підготовки гвардійців.

Особливу увагу приділяють:

• тренуванням у реалістичних умовах, максимально наближених до бойових;

• підготовці інструкторів з тактичної медицини, саперної справи, психологічної стійкості;

• психологічним тренінгам із розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції, колективної взаємодії в екстремальних умовах;

• використанню сучасних технологій навчання (VR-середовища, тактичні тренажери, симулятори бойових ситуацій).

Тренажерний комплекс із використанням технологій віртуальної реальності (VR) розроблений для створення максимально реалістичних умов бойового середовища, що дозволяє курсантам та військовослужбовцям НГУ повністю зануритися у процес навчання. Під час занять військовослужбовець одягає VR-шолом, який забезпечує панорамне сприйняття простору на 360 градусів. Завдяки цьому він бачить не просто комп'ютерну симуляцію, а динамічну віртуальну бойову обстановку, де відтворюються звуки, рухи, вибухи та непередбачувана поведінка противника.

Перед користувачем у віртуальному середовищі розміщується тривимірна модель кулемета Browning M2, яка повністю синхронізована з рухами реальної навчальної зброї. Усі дії оператора – наведення, спуск, прицілювання чи переміщення – точно передаються у цифровий простір, що дозволяє досягти ефекту повної тактильно-візуальної автентичності.

Навчальний процес здійснюється за допомогою апаратно-програмного комплексу нового покоління, який не лише імітує зовнішній вигляд та механіку кулемета, але й реалістично відтворює його балістичні характеристики: віддачу, траєкторію польоту кулі, точність стрільби, вплив дистанції та погодних умов.

У межах тренування курсанти працюють у віртуальній бойовій зоні, де система генерує широкий спектр цілей і сценаріїв – винищення безпілотних літальних апаратів, гвинтокрилів, ракет або рухомої техніки противника. Кожна ситуація має свої параметри складності, динаміку і часові обмеження, що дозволяє тренувати реакцію, координацію, зосередженість і стресостійкість у максимально наближених до реальних умовах.

Такий формат підготовки значно підвищує якість бойових навичок, дає змогу багаторазово відпрацьовувати дії без ризику для життя, зменшує витрати на боєприпаси та технічне забезпечення, а також сприяє розвитку психологічної готовності до ведення бойових дій у реальних обставинах [23].

7. Інтероперабельність і взаємодія з міжнародними партнерами.

Національна гвардія України активно співпрацює з підрозділами НАТО та іншими міжнародними структурами у сфері підготовки, реабілітації й гуманітарної діяльності. Розширюється участь у спільних навчаннях, тренінгах і програмах з обміну досвідом, особливо у напрямку психологічної підготовки, кризового менеджменту та реінтеграції ветеранів.

8. Використання мультидисциплінарного підходу в реабілітації.

В умовах війни важливо не лише виконувати бойові завдання, але й зберігати боєздатність особового складу. Тому в НГУ запроваджуються комплексні програми відновлення, що включають медичну, психологічну, соціальну та духовну підтримку військовослужбовців.

Застосовується принцип мультидисциплінарного підходу – співпраця психологів, медиків, капеланів, соціальних працівників і волонтерів.

У сучасних умовах збройної агресії росії проти України триває активна реалізація Стратегічного оборонного бюлетеня України, який визначає основні орієнтири розвитку сил оборони. У цьому документі окреслено місію, візію, цілі та завдання оборонної реформи, а також перспективну модель сил оборони зразка 2030 року. Він передбачає створення ефективної системи національної оборони з урахуванням сучасних викликів, формування нових оперативних спроможностей та їх розвиток до 2025 і 2030 років відповідно.

Згідно висновків, які викладено в наукових працях М.А. Ктіторова для втілення положень Стратегічного бюлетеня та забезпечення належного рівня оперативних і оборонних спроможностей Національної гвардії України (НГУ) було розроблено Візію НГУ до 2035 року. Цей документ є стратегічним орієнтиром розвитку гвардії й визначає ключові напрями посилення її потенціалу відповідно до європейського та євроатлантичного курсу держави.

Візія передбачає два основні блоки:

• Стратегічний підхід до розвитку НГУ, який охоплює формування необхідних спроможностей – інституційних, оперативних (бойових і спеціальних), спроможностей забезпечення готовності та функціонування.

• Шляхи реалізації цих завдань, що включають оновлення законодавчої, нормативної й концептуальної бази, реформування системи освіти та підготовки кадрів, удосконалення організаційної структури, підвищення рівня лідерства, матеріально-технічного забезпечення, розбудову інфраструктури, а також розширення співпраці з партнерами НАТО та ЄС.

Відповідно до своєї законодавчо закріпленої ролі як складової сил оборони, НГУ зобов’язана підтримувати високий рівень бойової готовності та спроможність виконувати завдання за призначенням. Для цього у 2020 році було розроблено та затверджено Каталог спроможностей НГУ, який систематизує як наявні, так і перспективні можливості гвардії, а також визначає конкретні вимоги до їх реалізації.

Каталог охоплює 191 спроможність, згруповану у вісім функціональних напрямів:

1. «Планування розвитку» – спроможності НГУ щодо розвитку військ (сил), надання адміні стративних послуг та виконання інспекційно-нагля дових функцій;

2. «Забезпечення готовності» – спроможності НГУ щодо забезпечення готовності військових ча стин (підрозділів) до застосування;

3. «Командування та управління» – спромож ності органів військового управління Національної гвардії України з планування застосування та управ ління військовими частинами (підрозділами) в ході їх застосування;

4. «Розвідка» – спроможності НГУ щодо збо ру, обробки, аналізу та доведення розвідувальних відомостей;

5. «Застосування» – спроможності військових частин і підрозділів з виконання основних завдань за призначенням як самостійно, так і у складі між видових угруповань;

6. «Забезпечення» – спроможності щодо тило вого, технічного, медичного забезпечення та інших видів забезпечення, постачання матеріалів та по слуг, ремонту ОВТ;

7. «Зв'язок та інформаційні системи» – спро можності з організації (забезпечення) системи зв'язку та обміну інформацією в інформаційних системах Національної гвардії України;

8. «Захист та живучість» – спроможності щодо забезпечення захисту від повітряних, наземних, РХБ та ядерних загроз [21].

Таким чином, стратегічний розвиток Національної гвардії України спрямований на забезпечення її постійної готовності до дій у всіх умовах – як у мирний період, так і в умовах надзвичайного чи воєнного стану. Зокрема, особливий акцент робиться на підвищенні ефективності виконання службово-бойових завдань, удосконаленні управління, нарощуванні бойового потенціалу та забезпеченні високої сумісності з іншими складовими сил безпеки та оборони України.

Подальший аналіз стану і виконання завдань НГУ дозволить визначити чинники, які впливають на досягнення бажаного рівня розвитку спроможностей, а також шляхи усунення існуючих обмежень для досягнення кінцевої мети – формування сучасної, професійної, високомобільної та психологічно стійкої компоненти особового складу Національної гвардії України.

У період воєнного стану Національна гвардія України перетворилася на універсальний компонент системи національної безпеки, який одночасно виконує функції бойового підрозділу, сили внутрішнього порядку, гуманітарного реагування та психологічної підтримки. Діяльність характеризується високою динамікою, багатозадачністю та психологічною складністю.

Разом з тим, сучасні виклики зумовили і новий підхід до підготовки гвардійців – із акцентом на психічну стійкість, емоційне відновлення, здатність до адаптації та відновлення після травматичних подій.

Таким чином, діяльність НГУ у воєнний час є прикладом поєднання військової ефективності та гуманітарного потенціалу, що має стратегічне значення для обороноздатності й психологічної стійкості держави.

3.3 Професійна діяльність психолога Національної гвардії України в умовах підвищеної небезпеки службової діяльності

На посади керівників підрозділів психологічної служби НГУ призначаються фахівці, які мають вищу освіту та відповідають кваліфікаційним вимогам:

– начальник відділу психологічного забезпечення Головного управління НГУ – освітній ступінь магістра, спеціалізація – «Психологія», загальний стаж на посадах психологічної служби – не менше трьох років;

– начальник відділення (групи) психологічного забезпечення, психологічної служби військової частини – освітній ступінь магістра,

спеціалізація – «Психологія» загальний стаж на посадах психологічної служби – не менше двох років.

На посади психологів призначаються особи, які мають вищу освіту за спеціалізацією «Психологія», за поданням командирів (начальників) військових частин після обов'язкового погодження кандидатури з начальником відділу психологічного забезпечення Головного управління НГУ.

Суттєве значення для діяльності психолога НГУ має його професійна захищеність. Вона, передбачає: заборону на залучення психологів до інших видів діяльності, що не пов'язані з їх обов'язками; професійне втручання в роботу психолога можливе лише з боку психолога психологічної служби НГУ вищого рівня, наділеного відповідними повноваженнями; рекомендації психолога можуть бути відмінені лише спеціальною комісією, що складається із старших за посадою висококваліфікованих психологів та призначається наказом (розпорядженням) командувача НГУ, начальника територіального управління НГУ [31].

Зміст та особливості професійної діяльності психолога Національної гвардії України.

Під професійною діяльністю психолога розуміється система взаємозалежних методів, способів і засобів, застосовуваних ним для вивчення психологічних особливостей військовослужбовців і цивільного персоналу, військових колективів, психологічних факторів військово-професійного середовища і їхнього вдосконалювання з метою підвищення ефективності військової діяльності й збереження психічного здоров'я військовослужбовців і членів їхніх родин. Аналіз нормативних документів та практики організації й проведення психологічної роботи дозволяють виділити низку особливостей професійної діяльності психолога військової частини, це:

1. Опора на положення сучасної психологічної науки й практики, що є теоретичною основою цієї діяльності, а також необхідний емпіричний матеріал для вирішення практичних проблем.

2. Неухильне додержання етичних норм, орієнтація на цінність іншої людини, що припускає адекватне сприйняття й оцінювання психологом своїх можливостей як заходу впливу на іншу людину.

3. Достатньо тверда регламентація діяльності різними нормативними актами, що передбачає орієнтацію психолога як на інтереси військовослужбовця, урахування його особистісних цінностей, інтересів і збереження психічного здоров'я, так і на необхідність якісного виконання службових і бойових завдань, забезпечення ефективного функціонування психіки військовослужбовців у процесі їх виконання.

4. Необхідність виконання, крім безпосередньої професійної діяльності, й інших службових обов'язків, багато в чому суперечливих стилю й духу професійної взаємодії психолога з клієнтом (несення служби у складі добового наряду, контроль виконання розпорядку дня, участь у проведенні службових розслідувань і т. ін.).

5. Надзвичайна функціональна розмаїтість і складність завдань, які виконує військовий психолог частини. Це вимагає від нього широкого наукового

кругозору, орієнтації в багатьох галузях психології, застосування методів і засобів як дослідницько-діагностичного, так і управлінського характеру.

6. Колективний характер організації й проведення психологічної роботи, необхідність тісної взаємодії її суб'єктів, що припускають обмін між ними психологічною інформацією, отриманою в ході роботи з військовослужбовцями, і використання цієї інформації у практичній діяльності, що визначає особливість орієнтації на вимогу конфіденційності такої інформації.

7. Залежність остаточного результату від погодженості спільних дій психолога й інших суб'єктів психологічної роботи (командирів, штабів, офіцерів по роботі з особовим складом).

Психологічний аналіз діяльності психолога припускає розкриття її предметного змісту, способів і засобів здійснення діяльності, системи професійних завдань, умов, у яких ця діяльність відбувається і які впливають на її ефективність, системи критеріїв, що дозволяють зробити висновок про професійну компетентність й ефективність діяльності психолога.

Основні цілі професійної діяльності психолога підрозділу – психологічне вивчення й опис об'єкта дослідження, а також психологічне управління об'єктом. Предметом вивчення й управління при цьому (тобто предметом професійної діяльності психолога) є психічна реальність військовослужбовців. Характер взаємодії виділених цілей, що утворюють два рівні роботи психолога – рівень розуміння явища й рівень управління ним, визначається, насамперед, особливим характером предметної сфери його практичної діяльності.

У більшості випадків завданням психолога є не тільки розрізнення психологічного явища в повсякденному житті, але й визначення відповідності його стану відомим нормам за основними критеріями, пошук і застосування адекватних способів і засобів психологічного впливу на нього. Все це припускає поєднання в діяльності психолога дослідницьких і управлінських процедур. При цьому ефективність дослідно-діагностичної діяльності обумовлена здатністю психолога самостійно здійснювати завдання пошуку проблеми й побудови орієнтирів своєї діяльності. Володіючи певною технологією, орієнтуючись на норму, він одночасно зобов'язаний бачити й унікальність кожного окремого випадку.

У процесі психологічного управління об'єктом психолог повинен ураховувати системність психологічних явищ і процесів, що мають місце у військовій частині. Працюючи з окремим військовослужбовцем, необхідно орієнтуватися як на його індивідуально-психологічні особливості, так і на ті умови соціального середовища, у яких здійснюється життєдіяльність військовослужбовця.

На кожному з виділених рівнів (розуміння й управління об'єктом) виділяються завдання, що відрізняються особливим предметним змістом і вимагають специфічних методологічних і практико-методичних засобів, професійної компетентності й культури.

І. Рівень розуміння. На цьому рівні виконують такі завдання теоретико-дослідного змісту.

1. Фіксація існування соціально-психологічного явища – побачити явище, розрізнити його в психологічно нерозчленованій для непрофесіонала дійсності повсякденного життя. Якщо явище виступає як очевидна проблема, то змістом діяльності психолога-практика є прийняття даної проблеми як завдання його психологічної роботи з усіма наслідками, у тому числі професійними й етичними.

2. Опис явища – дати розгорнуту характеристику, як мовою повсякденного спілкування, зрозумілого непрофесіоналові, так і за допомогою категорій психологічної мови, особливостей уже відомих закономірностей.

3. Дослідження – цілеспрямоване спостереження явища, його аналіз, експертиза, узагальнення отриманої достовірної соціально-психологічної інформації.

4. Пояснення – інтерпретація дослідницьких даних, побудова концептуальних моделей, що дозволяють пояснити механізми явища: його структуру, фактори виникнення й динаміки, залежності між різними параметрами-характеристиками, показники й критерії оптимального або нормативного стану соціально-психологічних характеристик. Пояснення фактично являє собою обґрунтований опис.

5. Прогнозування – побудова психологом динамічних моделей перспективного стану військового колективу або військовослужбовця, його діяльності й взаємин за тих або інших умов управління.

6. Практично-методичні рекомендації – система обґрунтованих пропозицій організаційно-управлінського характеру для фахівців-професіоналів, що мають відношення до військово-організаційної системи у зв'язку з розв'язуваною проблемою, для командирів, фахівців по роботі з особовим складом, медичних працівників й ін.

II. Рівень управління припускає практичний вплив на параметри військового колективу й характеристики (властивості, стани) окремого військовослужбовця. При цьому реалізуються такі завдання:

1. Облік результатів в управляючому впливі – у процесі спілкування з керівниками й членами військових колективів, у побудові корекційно-формуючих програм, у процесі психологічного консультування.

2. Корекція розвитку, тобто система компетентних професійних дій організаційно-управлінського, психолого-педагогічного, психотерапевтичного плану, здійснюваних як самим психологом, так й іншими військовослужбовцями за його рекомендаціями стосовно відхилень у поведінці окремих військовослужбовців і військового колективу в цілому.

3. Спрямоване формування. Зміст даного аспекту діяльності – усунення відхилення від норми, що стосується дефіциту значимих знань, умінь, навичок, мотивації й індивідуально-групових властивостей, необхідних для успішного виконання військово-професійних завдань.

4. Сприяння саморозвитку. Життя військового колективу припускає його саморозвиток, самостійне подолання виникаючих проблем. Роль психолога полягає, насамперед, у кваліфікованій психологічній допомозі порадою, а також у поточній психологічній освіті членів військового колективу.

Так, повнота й комплексність оцінювання професійної компетентності психолога залежить від того, з якою метою здійснюється діагностика і хто залучається до цієї процедури.

Професійна компетентність психолога – це індивідуальна характеристика ступеня його відповідності вимогам професії; певний рівень знань, навичок й умінь, що дозволяє психологу самостійно й у повному обсязі виконувати професійні обов'язки, забезпечуючи відповідність процесуальної й результативної сторони діяльності нормативним вимогам. Очевидно, що найбільш об'єктивні результати можуть бути отримані при зіставленні самооцінки самого психолога, оцінки посадових осіб і кваліфікованих експертів. Залучення експертів, якими можуть бути висококваліфіковані психологи вищих організаційно-штатних структур, викладачі психології провідних ВВНЗ, практичні психологи, які працюють у спеціалізованих установах і т. д., може здійснюватися приблизно раз на два роки [47].

3.4 Психологічна робота з персоналом Національної гвардії України після виконання завдань в умовах підвищеної небезпеки

Національна гвардія України виконує складні та ризиковані завдання у зонах військових дій під час масованих атак та стихійних лих. Персонал НГУ зазнає не лише фізичної небезпеки, але й значного психоемоційного навантаження, яке може призвести до розвитку посттравматичних стресових реакцій, тривоги, депресії, порушень сну, втрати концентрації, емоційного вигорання та інших психологічних проблем. Після повернення з виконання бойових завдань у зонах підвищеної небезпеки гвардійцям потрібна системна, науково обґрунтована психологічна підтримка, щоб зберегти їхню здатність ефективно діяти, підтримувати фізичне й психічне здоров'я, а також адаптуватися до подальших викликів. Теоретичні засади психологічної роботи.

1. Психотравма та її наслідки. Наукові дослідження показують, що участь у бойових діях або екстремальних подіях створює високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, тривожно-депресивних станів, психосоматичних розладів, порушень сну. Потреба в діагностиці та своєчасній терапії цих станів є критичною. Принципи Травмо-інформованого підходу (trauma-informed care) передбачають, що допомога має бути безпечна, емпатійна, зважена на контекст, із повагою до переживань людини.

2. Моделі психологічної підтримки:

• Кризова інтервенція: першочергова підтримка одразу після завершення завдання або при надходженні зі зони бойових дій, щоб допомогти стабілізувати психоемоційний стан, знизити гострі симптоми.

• Психоедукація: надання знань про стрес, травму, про механізми, які відбуваються в організмі та психіці; навчання саморегуляції, базових релаксаційних і grounding-технік.

• Практичні втручання: тренінги, вправи, рольові ігри, тематичні сесії, які моделюють стресові умови або допомагають виробляти навички реагування на кризу.

• Індивідуальна та групова терапія: робота з психологом чи психотерапевтом, групові сесії для підтримки соціальної взаємодії та зменшення ізоляції.

Психологічна робота з персоналом Національної гвардії України після виконання завдань в умовах підвищеної небезпеки здійснюється у кілька етапів, кожен з яких має свої завдання, методи та терміни застосування.

Початковий етап, або етап стабілізації, реалізується безпосередньо після завершення завдання або протягом перших кількох днів після повернення гвардійців із зони виконання службових обов'язків. Основне завдання цього етапу полягає у зниженні гострих психоемоційних реакцій, які можуть проявлятися у вигляді тривоги, страху, надмірної напруженості, панічних станів або дезорганізованої поведінки. На цьому етапі проводяться перші втручання, що включають психоемоційну підтримку, стабілізацію стану та надання інформації про типові реакції на стрес і травму. Мета полягає у створенні безпечного середовища, забезпеченні базової стабільності та відновленні почуття контролю у військовослужбовців.

Проміжний етап, або етап реабілітації, проводиться через тижні або місяці після виконання завдань і спрямований на глибшу роботу з психотравмою. На цьому етапі застосовуються програми релаксації, вправи на тілесне усвідомлення, методики корекції порушень сну, тренінги зі стресостійкості та психоемоційного самоконтролю. Головним завданням проміжного етапу є відновлення функціональних можливостей гвардійців, формування навичок саморегуляції та зменшення наслідків стресових впливів, які могли накопичитися під час виконання службових обов'язків.

Довготривалий етап, або етап підтримки та профілактики, має на меті забезпечення стійкого психологічного стану та профілактику негативних наслідків професійної діяльності у довгостроковій перспективі. Цей етап реалізується постійно у рамках регулярного психологічного супроводу та включає заходи, спрямовані на підтримку психологічної стійкості, профілактику посттравматичних стресових реакцій, психосоматичних порушень та професійного вигорання. Також на цьому етапі здійснюється підготовка до майбутніх викликів, тренування навичок адаптації до екстремальних умов та підтримка готовності гвардійців до ефективної взаємодії в колективі.

Специфіка роботи з гвардійцями НГУ

• Нормативно-правова база, військова дисципліна, ієрархія – потрібен баланс між обов'язком і психічним здоров'ям.

• Захисне спорядження, важке спорядження, обмеження рухливості – фізичні подразники, які ускладнюють тілесне усвідомлення і заземлення.

• Повторювані ризикові ситуації – звикання до стресу, але також накопичення травм.

• Спільнота, колеги, моральна підтримка – важлива роль з боку підрозділів.

3.5 Основні техніки психолога Національної гвардії України в роботі з персоналом

На сьогодні в НГУ створено достатньо потужну та комплексну систему заходів психологічного забезпечення службово-бойової діяльності, яка охоплює кілька ключових напрямів. На думку С. Ларіонова, Д. Слурденко, О. Колесніченко ця система включає підготовку особового складу до командної взаємодії, згуртування та взаємопідтримки в колективі, а також формування навичок спільної роботи в умовах високої відповідальності. Вона передбачає заходи, спрямовані на відновлення психологічної безпеки військовослужбовців, які брали участь у бойових діях, розвиток індивідуально-психологічних особливостей, що входять до структури психологічної безпеки особистості, а також формування готовності особового складу до виконання професійних обов'язків. Система включає роботу над формуванням психологічної готовності до ризику, розвиток мотиваційних ресурсів життєстійкості, навчання навичкам саморегуляції та освоєння стратегій подолання стресових ситуацій, серед інших напрямів діяльності.

У межах цієї системи розроблені та застосовуються програми індивідуального і групового кризового консультування, а також консультації, спрямовані на оптимізацію мотиваційного ресурсу стресостійкості військовослужбовців. Велика увага приділяється навчанню особового складу навичкам надання першої психологічної допомоги і самодопомоги, опануванню методик саморегуляції, таких як аутогенне тренування, м'язова релаксація, техніки «Якір», «Морфей» та інші [26].

Методика **«Якір»**

Сутність методики: «Якір» – це психотехніка, спрямована на формування стійкого психоемоційного стану та швидке відновлення спокою у стресових ситуаціях. Методика заснована на принципі створення внутрішнього «якоря» – конкретного образу, фізичного дії або сенсорного стимулу, який асоціюється з безпекою, спокоєм та ресурсним станом. Цей «якір» дозволяє гвардійцю у критичний момент переключати увагу з травмуючих подразників на позитивні або нейтральні відчуття, стабілізуючи психоемоційний стан.

Цілі та ефекти:

• Зниження рівня тривожності та психоемоційного напруження.

• Формування швидкої психофізіологічної реакції «заспокоєння».

• Підвищення стресостійкості та концентрації уваги під час виконання завдань.

• Профілактика посттравматичних реакцій та емоційного вигорання.

Хід виконання вправи:

1. Вибір «якоря»: військовослужбовець обирає образ, слово, фразу, жест або сенсорний стимул (наприклад, легке доторкання до зап'ястя), який асоціюється з безпекою та ресурсним станом.

2. Формування асоціації: за допомогою психолога або самостійно гвардієць концентрується на приємних спогадах, відчуттях спокою, внутрішньої сили або впевненості, закріплюючи їх у пам'яті разом із «якорем».

3. Активне використання: у стресових умовах або під час виконання завдань «якір» застосовується для миттєвого переключення уваги та стабілізації психоемоційного стану.

4. Тренування: повторне використання «якоря» у контрольованих ситуаціях, щоб реакція стала автоматичною та надійною.

Практичні поради до виконання вправи:

• «Якір» має бути простим, зручним і фізично доступним.

• Ефективніше працює, якщо асоціюється з позитивними емоціями та відчуттями контролю.

• Рекомендується використовувати не лише в умовах стресу, але і у повсякденному тренуванні для формування стабільності психоемоційного стану.

Методика **«Морфей»**

Сутність методики:

«Морфей» – це техніка релаксації та психофізіологічного відновлення, яка поєднує елементи аутогенного тренування та глибокої м'язової релаксації. Назва відображає асоціацію з повноцінним відпочинком та сном. Основна мета методики – зниження напруження м'язів та нервової системи, відновлення психоемоційного балансу та підготовка організму до ефективної діяльності після стресових навантажень.

Цілі та ефекти:

• Розслаблення м'язової системи та зменшення фізичного дискомфорту після виконання завдань у бойовому екіпіруванні.

• Підвищення здатності до концентрації та контролю уваги.

• Зниження рівня тривоги, відчуття внутрішнього спокою та безпеки.

• Сприяння відновленню після психоемоційного та фізичного перенапруження.

Хід виконання вправи:

1. Початкове налаштування: військовослужбовець займає зручне положення сидячи або лежачи, закриває очі та концентрується на відчуттях тіла.

2. М'язове напруження: послідовно напружуються окремі групи м'язів (наприклад, руки, плечі, ноги) на кілька секунд.

3. Різке розслаблення: після напруження м'язи повністю розслаблюються, відчувається тяжкість та «занурення» у стан спокою.

4. Дихальні та візуалізаційні техніки: поєднання глибокого спокійного дихання з уявленням спокійних образів (природа, вода, безпечне місце) посилює ефект релаксації.

5. Закріплення: після завершення вправи рекомендується декілька хвилин зосереджено спостерігати за тілесними відчуттями та емоційним станом, фіксуючи відчуття спокою.

Практичні поради до виконання вправи:

• Виконувати регулярно після фізичного та психоемоційного навантаження.

• Поєднувати з іншими методиками саморегуляції, наприклад, з «Якір-7» або дихальними вправами.

• Ефективна для відновлення психофізіологічного стану після службових завдань, а також у період реабілітації та підготовки до нових викликів.

Крім того, серед використовуваних методів – ведення психологічного щоденника, робота з автобіографічним наративом особистості військовослужбовців, навчання навичкам підтримки сприятливого психоемоційного стану під час перебування поза межами пунктів постійної дислокації, а також психокорекційна робота з військовослужбовцями, які входять до групи посиленої психологічної уваги .

Психологічне забезпечення спрямоване на подолання психотравмуючих чинників службово-бойової діяльності, надання допомоги травмованим військовослужбовцям та супровід їх професійної діяльності. Це охоплює професійно-психологічну підготовку, індивідуальні та групові форми роботи під час психологічного супроводу СБД та психопрофілактики, а також професійно-психологічний відбір.

У межах зазначених напрямів психологічної роботи проводиться психотренінгова діяльність, спрямована на корекцію несприятливих акцентуацій характеру, розвиток професійно важливих якостей майбутніх офіцерів, створення згуртованої команди, взаємопідтримки і ефективної командної взаємодії. Крім того, увага приділяється відновленню психологічної безпеки особистості у військовослужбовців – учасників бойових дій, розвитку індивідуально-психологічних особливостей, які формують структуру психологічної безпеки особистості, а також формуванню психологічної готовності особового складу та готовності до ризику. Значну роль відіграє формування мотиваційних ресурсів життєстійкості, навчання навичкам саморегуляції і освоєння стратегій подолання стресових ситуацій.

У межах напрямку професійно-психологічної підготовки особового складу НГУ значна увага приділяється різноманітним заходам, спрямованим на формування психологічної стійкості та підготовку до виконання службово-бойових завдань. До таких заходів належать проведення психологічних дебрифінгів, що дозволяють особовому складу опрацьовувати пережиті стресові ситуації та знижувати ризик психоемоційного виснаження. Крім того, широко застосовується моделювання бойових умов та бойових стрес-факторів у процесі проходження психологічної смуги імітації бойових ситуацій, що дає змогу гвардійцям відпрацювати алгоритми поведінки під тиском та адаптуватися до екстремальних обставин.

Важливим компонентом підготовки є психологічне інформування особового складу про особливості екстремальних ситуацій, що дозволяє гвардійцям усвідомлено оцінювати ризики та формувати адекватні стратегії реагування. Додатково, у процесі тренувань відтворюються психологічні фактори екстремальної ситуації, що сприяє розвитку навичок саморегуляції та контролю психоемоційного стану під час стресових подій.

Науково-методично забезпечені заходи також включають програми психологічної реабілітації та декомпресії особового складу після виконання складних завдань, а також заходи психологічної профілактики адиктивної поведінки серед військовослужбовців. Крім того, реалізується психологічний супровід посттравматичного зростання особового складу, що дозволяє ефективно опрацьовувати наслідки стресових та травматичних подій, сприяючи адаптації та професійному розвитку. Окрему увагу приділяють психологічній роботі з військовослужбовцями, які перебувають у шпиталях, де опрацьовуються наслідки поранень, психоемоційне виснаження та інші реакції на бойові та професійні навантаження.

У сучасних умовах можна констатувати, що заходи психологічної роботи, спрямовані на профілактику психічної травматизації військовослужбовців НГУ та надання психологічної допомоги, мають достатній рівень наукового і методичного забезпечення. Нині активно використовуються засади професійного психологічного відбору, контролю ризику депресії та суїцидальної поведінки, програми декомпресії, професійної підготовки, систематичний моніторинг психічного стану особового складу, елементи командоутворення та психологічного відновлення.

Водночас існуючі практики психологічної роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій потребують подальшого осмислення та уточнення пріоритетів їх реалізації. Зокрема, актуальним завданням є розроблення єдиного підходу до організації та проведення заходів психологічної допомоги та реабілітації учасників бойових дій. Не менш важливим є визначення необхідного мінімуму професійно-психологічної підготовки особового складу НГУ з урахуванням специфіки їхньої службово-бойової діяльності, що дозволить підвищити ефективність роботи та психологічну стійкість гвардійців у надзвичайних та екстремальних ситуаціях [26].

Багато технік, які практикують психологи НГУ з військовослужбовцями направлені на навчання та наступне само відпрацювання самим військовослужбовцем. На прикладі технік, які висвітлюють в своїх публікаціях О. Колесніченко, Я. Мацегора, І. Приходько для корекції тривоги і страху, що виконуються за допомогою психолога та дозволяє військовослужбовцям успішно контролювати, а також регулювати свій емоційний стан.

1. Техніка **«Установка ресурсного якоря»**.

В повсякденному житті ми зустрічаємося з величезною кількістю неусвідомлюваних нами умовних рефлексів або, так званих, якорів. Якір – стимул, який запускає певну емоційну реакцію. Наприклад, у закоханої пари часто є мелодія, яку вони називають “наша мелодія” – вони просто чули її в момент зустрічі або у момент найвищої закоханості, але тепер вона стала для цієї пари “позитивним аудіальним (слуховим) якорем”; прослуховування цієї мелодії повертає парі почуття закоханості за механізмом умовного рефлексу. “Негативним аудіальним музичним якорем” для більшості з нас є похоронна музика – варто нам її почути і наш настрій знижується, хоча ми не усвідомлюємо, що причина такого зниження настрою – якісь інші похорони, на яких ми були присутні давним-давно і відчували біль втрати ... У ролі “якоря”

може виступати те, що ми бачимо (чиєсь обличчя, характерний жест, картина, і т. д). Те, що ми чуємо (голос, музика, шуми), і те, що ми відчуваємо (дотик, погладжування, поцілунок, біль, запах і т. д.). "Якорі" підрозділяються, відповідно, на візуальні, аудіальні та кінестетичні. Фахівець допоможе вам установити ресурсний якір, який підходить саме вам. Надалі під час виникнення будь-якої ситуації непевності, тривоги або замішання, ви можете успішно цим якорем скористатися.

Нижче наведена покрокова стратегія установки якоря.

1) Уявіть ситуацію, в якій ви відчуваєте себе дуже комфортно, де ви повні сил, упевненості, спокою.

2) "Пройдіться" по субмодальності: які кольори, запахи, звуки присутні в цій ситуації.

3) Тепер, коли ви переживаєте цей ресурсний стан, фахівець ставить вам ресурсний якір (доторкується на 20–40 с, наприклад, до плеча).

4) Тепер, коли вам "поставили" ресурсний якір, у вас з'явився швидкий доступ до потрібного ресурсного стану.

В ситуації, коли ви відчуваєте себе невпевнено, тривожно і т. д., доторкніться до того місця, де був поставлений ресурсний якір, і до вас повернеться той ресурсний стан, який ви відчували під час "постановки" якоря.

Наприклад, стану впевненості, спокою або рішучості. Потрапляючи у напружену ситуацію, відтворюючи якір, ми швидко "включаємо" той емоційний стан, який нам потрібно.

2. Техніка **«Коло Сили»** або Ресурсне коло.

Це так званий просторовий якір, використовуючи його, ви також можете регулювати свій стан.

1) Подумайте, яку якість (стан) ви хотіли б у собі розвинути, збільшити.

2) Уявіть собі це якість (стан) десь в просторі цієї кімнати у вигляді кола. Психолог у цьому разі окреслює рукою коло на підлозі перед вами.

3) Коли завдання виконано, збираємо характеристики кола: місце розташування кола, його розмір, обсяг (висота над підлогою), колір, матеріал, температуру і т. д. Чим докладніше буде зібрано характеристики, тим краще.

4) Подумайте, у скільки разів вам хотілося б збільшити у собі ці ресурси? (У два рази, у три, у десять – вирішите у скільки разів треба саме вам). Зробіть "замовлення" своєму несвідомому (скажіть всередину собі) зі збільшення необхідних ресурсів саме до необхідного вам розміру.

5) Психолог дає вам інструкцію: "Зараз ви увійдете у Коло Сили ... І, відразу ресурси почнуть наповнювати вас ... Попросіть своє несвідоме дати вам знак, коли те, що потрібно, здійсниться ... Не бійтеся брати – це магічне коло: чим більше із нього береш, тим більше там залишається.

6) Ви наповнюєте ресурсом. Як тільки знак несвідомого отриманий, ви виходите, і зручним для себе способом забираєте коло із собою".

7) Психолог дає вам установку: "І тепер, коли Коло Сили із тобою, ти можеш у будь-який момент скористатися його ресурсами". Тепер, коли у вас є просторовий якір, або "Ресурсне коло", ви можете також користуватися ним у різних ситуаціях тривоги, страху, неупевненості.

3. Техніка **«Два екрани»**

У кожної людини бувають ситуації, де він відчуває себе не цілком упевнено, а може бути, відчуваєте замішання, а також ця ситуація супроводжується неприємними візуальними спогадами (нав'язливими образами, картинками). Ця техніка допоможе вам скорегувати свою поведінку в кращу для вас сторону.

1) Згадайте ситуацію, поведінку і переживання, в якій хотілося б змінити. Візуалізують її, відчуйте, які кольори в ній, звуки? Уявіть цю ситуацію у вигляді картинки в екрані.

2) Потім, залишивши її на час у пам'яті, уявіть цю ж ситуацію, але уже змінену в кращу для вас сторону. Досягніть образу, який вас притягує. Також, візуалізують її у вигляді зображення на екрані, ну вже меншому, ніж попередній екран. "Пройдіться" по субмодальності, відчуйте її. Помістіть нову картинку в перший екран у лівий нижній кут.

3) Перед вами уже два екрани (один в іншому). Уявіть, що маленький екран, як за помахом чарівної палички розростається й поглинає собою весь простір великого екрана. Кольори, образи, відчуття поширилися по великому екрану, і перед вами уже нова, позитивна картинка.

4) Якщо ви робили цю техніку із закритими очима, відкрийте їх, зберігаючи образ цієї картинки перед собою; якщо із відкритими, то зробіть помах рукою та зафіксуйте цей візуальний образ.

5) Запам'ятайте цей досвід, це ваше ресурсне стан. Ви можете використовувати його у подальшому в ситуаціях невизначеності, страху і тривоги.

4. **Техніка допомоги колезі під час тривожного стану**.

1) Важливо постаратися розговорити людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

2) Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати скласти план, коли, де і яку інформацію можна отримати.

3) Спробуй зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога відступить.

4) Фізична праця теж може бути дієвим способом заспокоїтися. Якщо є можливість, порекомендуй зробити зарядку або пробіжку. Стан боязні являє собою конкретизовану тривогу і є реакцією на безпосередню небезпеку [18].

Психологи НГУ в своїй діяльності використовують різноманітні групові заняття. Наприклад психологічний тренінг відновлення психологічної безпеки особистості (ПБО) у військовослужбовців – учасників бойових дій, висвітлений І. Приходько в своїх роботах. Цей тренінг є структурованою програмою, спрямованою на відновлення внутрішньої рівноваги, зниження рівня психоемоційного напруження та формування стійких навичок саморегуляції.

Тренінг складається з п'яти занять, кожне з яких триває приблизно три години. Така тривалість дає змогу поєднати теоретичний матеріал, практичні вправи та рефлексію учасників. Усі заняття логічно взаємопов'язані, поступово

переходять від діагностики і стабілізації емоційного стану до формування нових моделей поведінки та розвитку ресурсів особистості.

Структура психологічного тренінгу відновлення психологічної безпеки особистості у комбатантів

Модуль 1. Корекція негативних психічних реакцій та станів, які виникають при виконанні службово-бойових завдань в екстремальних умовах, покращення якості сну, підвищення цінності життя.

Заняття № 1 Мета – актуалізувати компонент психологічної безпеки особистості (далі ПБО) «внутрішній комфорт» як задоволеність ситуацією розвитку власного «Я». Формування активної позиції подолання ситуації небезпеки, актуалізація наявних засобів саморегуляції чи освоєння нових, потребу в яких відчуває особа. Передбачається послідовне виконання наступних вправ:

1. «Знайомство» – направлена на визначення ідентифікації з соціальною групою та усвідомлення власних особливостей.
2. «Життєвий шлях» – призначена для усвідомлення індивідуальної ситуації розвитку.
3. «Зміна пори року» – направлена на представлення травматичної ситуації, в якої перебував військовослужбовець, уявлення з порами року та їх послідовною зміною (осінь, зима, весна, літо).
4. «Рекомендація» – призначена для пошуку власних сильних сторін, тренування впевненості в ситуації публічної презентації, підвищення самооцінки.

Модуль 2. Розвиток ціннісно смислової сфери в комбатантів.

Заняття № 2 Мета – актуалізувати ціннісно-смисловий компонент ПБО. Усвідомлення прагнення досягнення у власному житті, настанови заради чого варто жити, перенесення усіх труднощів військової служби, піддавати своє життя на небезпеки. Визначення, заради чого потрібно проходити психологічну реабілітацію, змінювати способи поведінки, які під час служби стали звичними, комфортними. Послідовне виконання вправ:

1. «Розуміння цілей» – призначена для допомоги розуміння співвідношення між власними цілями та повсякденною діяльністю, визначення пріоритетів.
2. «Епітафія» – направлена на обговорення та визначення життєвих цілей та цінностей комбатантів.
3. «Сенс життя» – призначена для виведення з підсвідомості цілей, до яких прагнуть військовослужбовці.

Модуль 3. Підвищення стійкості до стресу, формування продуктивних копінг-стратегій, активізація професійної мотивації, здобуття навичок постановки реальних професійних цілей та їх досягнення, отримання навичок саморегуляції поведінки в екстремальних умовах

Заняття № 3 Мета – актуалізація мотиваційно-вольового компоненту ПБО. Формування у військовослужбовців гнучкості досягнення цілей, перерозподілу енергії на користь більш важливих цілей, навчання використання продуктивних копінгів. Послідовне виконання вправ:

1. «Хороше у поганому» – призначена для визначення позитивних моментів у негативних подіях, спроба скоригувати невдачу у бік корисності.
2. «Сходинки досягнень» – направлена на визначення та корекцію життєвої мети, подальшого професійного зростання.
3. «Неказкові проблеми» – призначена для навчання вирішенню життєвих проблем з використанням символічного полю.

Модуль 4. Покращення процесу адаптації до екстремальних умов, пов'язаних з виконанням службово-бойових завдань, розвиток морально комунікативних та вольових якостей.

Заняття № 4 Мета – актуалізація морально-комунікативного компоненту ПБО. Формування умов для самореалізації за рахунок розуміння правил, за якими організується взаємодія в соціальній групі, зменшується конфліктність поведінки. Як наслідок, людина має змогу витрачати психічну енергію на досягнення власних цілей, а не на подолання конфліктів. Послідовне виконання вправ:

1. «Внутрішнє виправдання» – виявляє характер творчого уявлення комбатанта, стимулює розвиток креативності та фантазії, здатність до емоційного (імпульсивного) сприйняття, імпровізації, спостережливості, розвитку почуття гумору.
2. «Якості, які дратують в інших людях» – допомагає кожному учаснику тренінгу розібратися, чому саме ті або інші якості можуть його дратувати.
3. «Пластилін» – покращує комунікацію, взаємодію з людьми, сумісну діяльність, знижує агресивність, виявляє лідерів.
4. «Правила цивільного життя» – за основу взяті 8 основних специфічних правил виживання та навичок, необхідних у бою, але які ускладнюють цивільне життя Ф. Пьюселика: - безпека; - довіра та визначення ворога; - відданість цілі; - прийняття рішень; - тактика реагування; - передбачуваність та контроль; - контроль емоцій; - складності з розмовами про війну.

Завершальне заняття. Підведення підсумків тренінгу.

Мета – актуалізація планів на майбутнє життя. Формування уявлень на майбутнє позитивне ставлення до свого життя, своїх близьких, а також до професійної діяльності. Послідовне виконання вправ:

1. Вправа «Карта майбутнього» – призначена для визначення шляхів особистісного розвитку та прагнень у професійної діяльності.
2. Вправа «Спільне малювання карти майбутнього» покращує корегування особистих цілей у житті та діяльності, моделювання поведінки людини у суспільстві [47].

Особливо важливим в професійній роботі психолога НГУ є розвиток інтелектуального потенціалу свого персоналу. На цю тематику розроблений блок тренінгового заняття Кучеренко Н.С. представлений нижче.

Розвиток інтелектуального потенціалу та елементів професійного мислення.

1-е заняття.

Вступне слово ведучого.

Вправа **«Складання речень»**

Беруться навмання три слова, не пов'язані за змістом, наприклад, «машина», «вітер» і «швидкість». Треба скласти якомога більше пропозицій, які обов'язково включали б в себе ці три слова (можна міняти їх і використовувати інші слова). У цій грі, як і в інших, ведучому важливо встановити, а гравцям знайти «золоту» середину між кількістю і якістю відповідей. Необхідно, з одного боку, стимулювати велике число будь-яких різноманітних відповідей, а з іншого - заохочувати оригінальні, творчі відповіді. Обов'язковою умовою ефективності цих ігор є зіставлення та обговорення гравцями усіх запропонованих відповідей і розгорнуте обгрунтування, чому саме та чи інша відповідь їм сподобалася, або не сподобалася. Це завдання спрямоване на встановлення зв'язків, узагальнення, створення цілісних образів.

Вправа **«Пошук аналогів»**

Називається який-небудь предмет або явище, наприклад «БТР». Необхідно виписати якомога більше його аналогів, тобто інших предметів, схожих з ним по різних істотним ознаками. Слід також систематизувати ці аналоги за групами в залежності від того, з урахуванням якої властивості заданого предмета вони підбиралися. Завдання спрямоване на виділення властивостей, вміння класифікувати за ознаками.

Вправа **«Пошук протилежних предметів»**

Називається який-небудь предмет, наприклад, «Вантажівка». Треба назвати якомога більше інших предметів, протилежних даному. При цьому слід орієнтуватися на різні ознаки предмета і систематизувати його протилежності (антиподи) по групах. Перемагає той, хто вказав найбільшу кількість груп протилежних предметів, чітко аргументувавши при цьому відповіді. Завдання спрямоване на порівняння предметів, пошук властивостей предмета.

Вправа **«Пошук предметів за заданими ознаками»**

Ставиться завдання назвати якомога більше предметів, які мають заданою сукупність ознак і в цьому сенсі схожі на два-три предмети, наведених як ілюстрації. Наприклад, говориться: «Назвіть предмети, які об'єднують в собі виконання двох протилежних функцій, наприклад: «ніж». Перемагає той, хто дав більше всіх небанальних відповідей. Завдання дозволяє легко знаходити аналогії між різними предметами і явищами.

Вправа **«Пошук сполучених ланок»**

Задаються два предмети, наприклад, «лопата» і «автомобіль». Треба назвати предмети, що є як би «перехідним містком» від першого до другого.

Названі предмети повинні мати чіткий логічний зв'язок з обома заданими предметами. Наприклад, в даному випадку це можуть бути «екскаватор» Допускається використання і двох-трьох сполучних ланок («лопата» - «тачка» - «причіп» - «автомобіль»). Особлива увага звертається на чітке обґрунтування і розкриття змісту кожного зв'язку між сусідніми елементами ланцюжка. Переможець той, хто дав більше аргументованих варіантів рішення. Завдання дозволяє легко встановлювати зв’язки між предметами і явищами.

Вправа **«Способи застосування предмета»**

Називається який-небудь добре відомий предмет, наприклад, «книга». Треба назвати якомога більше різних способів його застосування: книгу можна використовувати як підставку для кінопроектора, можна нею прикрити від сторонніх очей папери на столі і інші. Слід ввести заборону на називання аморальних, варварських способів застосування предмета. Перемагає той, хто вкаже більше число різних функцій предмета. Завдання розвиває здатність концентрації на предметі, вміння відкривати в ньому несподівані можливості.

Вправа **«Формулювання визначень»**

Називається знайомий усім предмет або явище, наприклад «дірка». Треба дати йому найбільш точне визначення, яке обов'язково включало у себе всі істотні ознаки цього явища і не стосувалося несуттєвих. Перемагає той, чиє визначення однозначно характеризує даний предмет, тобто будь-який його різновид, обов'язково охоплюється цим визначенням, але ніякий інший предмет під нього не підходить. Завдання вчить чіткості і стрункості мислення, самостійності формулювань.

Вправа **«Вираз думки іншими словами»**

Береться нескладна фраза, наприклад: «Нинішнє літо буде дуже теплим». Треба запропонувати кілька варіантів передачі цієї ж думки іншими словами. При цьому жодне з слів даної пропозиції не повинно вживатися в інших пропозиціях. Важливо стежити, щоб не спотворювався зміст висловлення. Перемагає той, у кого більше таких варіантів. Завдання формує вміння оперувати словами, точно виражати думки.

Вправа **«Перелік можливих причин»**

Описується якась незвичайна ситуація, наприклад: «Повернувшись до машини, ви виявили, що двері відкриті навстіж». Треба якнайшвидше назвати більше причин цього факту, можливих його пояснень. Причини можуть бути банальними («Забув», «Залізли злодії»), але не варто відкидати і малоймовірні («Приліт марсіан»). Перемагає той, хто назвав більше різноманітних причин. Завдання спрямоване на широту мислення, всебічний аналіз.

Вправа **«Побудова системи причин»**

Задається деяка подія, наприклад: «Одна людина раптом несподівано грубо відповіла на запитання іншої». Треба назвати якомога більше можливих

причин цього, користуючись заданим (або створеним спільно в групі) алгоритмом причин. Виходити слід з того, що причини події можуть перебувати в суб'єкті дії, його об'єкті і в ситуації. Ця класифікація відразу ж задає пошук причин в трьох різних напрямках. Крім того, в кожному з цих випадків причини можуть бути навмисними або ненавмисними, постійними або тимчасовими, найближчими або віддаленими і т.д. Слід розглянути всілякі перетини цих різних класифікацій і навести хоча б одну з причин кожного виду (якщо це можливо).

Спочатку цей алгоритм може бути заданий на картці (у вигляді таблиці з позначеними рядками і стовпцями, але з порожніми клітинками або у вигляді класифікаційного дерева); поступово він інтеріорізується і стане надійно працюючим внутрішнім прийомом аналізу будь-якого явища, з яким знайомиться курсант Завдання спрямоване на формування установки на всебічний аналіз ситуації.

Вправа **«Перелік назв до розповіді»**

Береться невелика розповідь або повідомлення. До них треба підібрати якомога більше назв, що відображають їх зміст. Заголовки можуть бути строгими, логічними або формальними, тобто по суті вірними, але не схоплюючими головне, або образними, яскравими, емоційними. Вітаються відповіді будь-якого типу. Завдання формує навички висловлювати думки однією фразою.

Вправа **«Скорочення розповіді»**

Пред'являється віддрукованим або зачитується коротка розповідь. Її зміст треба передати максимально стисло, використовуючи лише одну-дві-три пропозиції, і так, щоб у них не було жодного зайвого слова. При цьому основний зміст розповіді, звичайно ж, має зберегтися, другорядні моменти і деталі слід відкинути. Перемагає той, у кого розповідь коротше і при цьому збережено основний зміст. Можлива спільна доробка і «шліфування» найбільш вдалих відповідей. Завдання призначене для організованості та підвищення чіткості, вміння відволікатися від дрібниць.

Вправа **«Побудова повідомлення за алгоритмом»**

Учасники гри домовляються, що, розповідаючи про відомі події, пропонованих тренером або вибраних ними самими, будуть чітко дотримуватися певного спільного для всіх алгоритму. Алгоритми можуть бути різними. Наприклад, зручно користуватися наступним: факт (що відбулося) - причини, привід - супутні події - аналогії та порівняння - наслідки. Це означає - про що б не йшлося, оповідач повинен обов'язково фіксувати всі зазначені моменти саме в цій послідовності. Можна використовувати алгоритм Цицерона: «хто - що - чим - навіщо - як - коли». Можна розробити свої. Не треба слідувати сліпо: іноді можна пропустити пункт («хто», «навіщо» - якщо мова про стихійне лихо). Завдання дисциплінує і поглиблює мислення.

2-е заняття.

Розвиток гнучкості мислення.

Серед інших форм занять і вправ, що розвивають мислення, пропонується цілісна система прийомів з розвитку гнучкості мислення.

1. Зміна звичних тимчасових зв’язків.

1) Прийом відділення одного явища від іншого у звичному для людини часовому ряду (наприклад, уявити грім без блискавки і т.д. і описати, що це означає - «постріл»).

2) Прийом заміни звичного тимчасового порядку на прямо протилежний (зворотний, наприклад, грім - блискавка).

3) Прийом переміщення уздовж всієї тимчасової осі існування деякого предмета. (Наприклад, телевізор - його роль в сьогоденні, зміна в майбутньому, прототипи в минулому).

2. Зміна звичних просторових зв’язків.

1) Прийом заміни звичних просторових зв’язків на незвичайні (наприклад, автомобіль - на / під - дорога).

2) Прийом суміщення різних об’єктів, зазвичай роз’єднаних у просторі (травинка - авторучка, ягода - картина та ін.).

3) Прийом роз’єднання зазвичай пов'язаних у просторі фактів (риба без води, магазин без грошей).

3. Зміна звичних зв’язків спільності.

1) Прийом логічного вирахування з об’єктів загальних ознак (з об’єктів «земля» і «м’яч» логічно віднімається ознака «округлість» - плоска земля і що на ній відбувається).

2) Прийом посилення зв’язків по спільності (або дії) між спочатку різнорідними об’єктами. Потрібно довести їх до взаємоперетворення, знайти шляхи зближення: «дощ» і «ракета» - падають на землю, розкласти воду на кисень і водень - паливо для ракети.

3) Прийом заміни звичних відносин на прямо протилежні (наприклад: дим корисніше чистого повітря).

4. Зміна звичних зв’язків, перетворення дій.

1) Прийом відділення дій: позбавлення об'єкта можливості виробляти звичні дії, перетворення (автомобіль, який нічого не перевозить, вантаж, який нічого не важить, їжа, якої не насичуються).

2) Прийом отримання деякого результату без звичного джерела дій (будинок побудований без будівельників, концерт без артистів).

3) Посилення деякої властивості об’єкта в необмежену кількість разів до незвичайних масштабів (автобус, який перевозить не 50, а 100 000 осіб).

4) Прийом зміни основної властивості об’єкта у бік посилення або ослаблення (будинок - намет - курінь - тент).

5. Прийом складання сюжетів на основі заздалегідь підібраних об'єктів: береться група пов'язаних предметів, ролі роздаються учасникам, які повинні розіграти сюжет, щоб якомога яскравіше висловити їх можливості (літак, пасажир, стюардеса).

6. Прийом формування нових об’єктів з вже наявних (побудувати новий синтетичний об’єкт). [24, с. 224-231]

Таким чином, система психологічного забезпечення Національної гвардії України є комплексною і багаторівневою, поєднує профілактичну, корекційну, реабілітаційну та тренінгову роботу, що дозволяє забезпечити психологічну стійкість, готовність до ризику та високу ефективність особового складу у складних умовах службово-бойової діяльності.

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

4.1 Особливості діяльності Державної прикордонної служби України

Державна прикордонна служба України є правоохоронним органом спеціального призначення та центральним органом виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони державного кордону, територіальні органи центрального органу виконавчої влади, реалізують державну політику у сфері охорони державного кордону.

Одним із ключових напрямів діяльності ДПСУ, спрямованих на забезпечення дотримання режимів державного кордону, прикордонного режиму та правил у пунктах пропуску, є адміністративна діяльність. Саме цей вид роботи становить основу функціонування прикордонної системи та забезпечує порядок і контроль на державному рубежі.

Переважна частина особового складу ДПСУ виконує адміністративно-управлінські функції, що передбачають реалізацію організаційних і правових повноважень, визначених нормами адміністративного права. У процесі такої діяльності працівники служби постійно взаємодіють із громадянами України, іноземцями, особами без громадянства, а також з представниками інших державних органів, правоохоронних структур іноземних країн і юридичних осіб.

Адміністративна діяльність ДПСУ є невід'ємною складовою системи забезпечення правопорядку та державної безпеки, оскільки саме через неї реалізуються управлінські, контрольні та превентивні функції служби. Цей напрям має виражений державно-владний характер, оскільки здійснюється від імені держави, яка наділяє службовців прикордонної служби правом застосовувати адміністративні заходи впливу, спрямовані на підтримання прикордонного режиму та захист національних інтересів.

Варто підкреслити, що адміністративна діяльність ДПСУ відрізняється від діяльності інших державних та правоохоронних органів тим, що вона передбачає особливі повноваження, пов'язані з контролем прикордонного простору, забезпеченням законності перетину кордону, перевіркою документів, затриманням правопорушників та попередженням порушень прикордонного законодавства. Таким чином, адміністративна діяльність є специфічною формою реалізації державної влади, що поєднує елементи управління, контролю, профілактики й захисту у сфері прикордонної безпеки України [30].

ДПСУ має свою структуру та складається з:

– морської охорони, яка складається із загонів морської охорони;

– органів охорони державного кордону - прикордонні загони, окремі контрольно-пропускні пункти, авіаційні частини;

– розвідувальних органів центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони державного кордону.

На підрозділи ДПСУ покладаються завдання щодо забезпечення недоторканності державного кордону та охорони суверенних прав України в її прилеглій зоні та виключній (морській) економічній зоні.

Основними функціями Державної прикордонної служби України є:

– охорона державного кордону України на суші, морі, річках, озерах та інших водоймах з метою недопущення незаконної зміни проходження його лінії, забезпечення дотримання режиму державного кордону та прикордонного режиму;

– здійснення в установленому порядку прикордонного контролю і пропуску через державний кордон України та до тимчасово окупованої території і з неї осіб, транспортних засобів, вантажів, а також виявлення і припинення випадків незаконного їх переміщення;

– охорона суверенних прав України в її виключній (морській) економічній зоні та контроль за реалізацією прав і виконанням зобов'язань у цій зоні інших держав, українських та іноземних юридичних і фізичних осіб, міжнародних організацій;

– ведення розвідувальної, інформаційно-аналітичної та оперативно-розшукової діяльності в інтересах забезпечення захисту державного кордону України згідно із законами України «Про розвідку» та «Про оперативно-розшукову діяльність»;

– участь у боротьбі з організованою злочинністю та протидія незаконній міграції на державному кордоні України та в межах контрольованих прикордонних районів;

– участь у заходах, спрямованих на боротьбу з тероризмом;

– участь у здійсненні державної охорони місць постійного і тимчасового перебування Президента України та посадових осіб, визначених у Законі України «Про державну охорону органів державної влади України та посадових осіб»;

– охорона закордонних дипломатичних установ України;

– координація у мирний час діяльності утворених відповідно до законів України військових формувань та відповідних правоохоронних органів, пов'язаної із захистом державного кордону України, відповідно до частини третьої статті 2 Закону України «Про державний кордон України»;

– координація діяльності державних органів, що здійснюють різні види контролю при перетинанні державного кордону України, пропуску до/з тимчасово окупованої території України або беруть участь у забезпеченні режиму державного кордону, прикордонного режиму і режиму в пунктах пропуску через державний кордон України та в контрольних пунктах в'їзду-виїзду.

Основними принципами діяльності ДПСУ є:

– законність;

– повага і дотримання прав та свобод людини та громадянина;

– позапартійність;

– безперервність;

– поєднання гласних, негласних та конспіративних форм і методів діяльності;

– єдиноначальність; колегіальність при розробці важливих рішень;

– взаємодія з органами державної влади, органами місцевого самоврядування та громадськими об'єднаннями при здійсненні покладених на Державну прикордонну службу України завдань;

– відкритість для демократичного цивільного контролю.

Державна прикордонна служба України є правоохоронним органом спеціального призначення і має таку загальну структуру:

• центральний орган виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони державного кордону;

• територіальні органи центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони державного кордону;

Морська охорона, яка складається із загонів морської охорони;

• органи охорони державного кордону - прикордонні загони, окремі контрольно-пропускні пункти, авіаційні частини;

• розвідувальний орган центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони державного кордону.

Загальна чисельність Державної прикордонної служби України становить 60000 осіб, у тому числі 52000 військовослужбовців. В особливий період загальна чисельність Державної прикордонної служби України збільшується на кількість особового складу, призваного на військову службу на виконання указів Президента України про мобілізацію, затверджених законами України.

Значна частина персоналу ДПСУ здійснює адміністративні функції, пов'язані з організацією прикордонного контролю, документуванням правопорушень, управлінням потоками людей і транспорту.

Ця діяльність має державно-владний характер і здійснюється від імені держави, що надає прикордонникам право застосовувати адміністративні заходи впливу:

• затримання порушників державного кордону;

• перевірка документів і багажу;

• складання протоколів про адміністративні правопорушення;

• запобігання незаконним діям на території прикордонної смуги.

Відмінністю адміністративної діяльності ДПСУ є її високий рівень відповідальності, оскільки кожне рішення прикордонника може впливати не лише на права конкретної особи, але й на національну безпеку в цілому.

Діяльність службовців ДПСУ має свої психологічні та професійні особливості служби.

Виконання службових завдань пикордонниками супроводжується постійним впливом стресових факторів, високим рівнем відповідальності, ризиком для життя, необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності. Тому особовий склад повинен володіти такими якостями, як:

• самоконтроль і стресостійкість;

• оперативне мислення та швидка реакція;

• розвинене почуття відповідальності й дисципліни;

• комунікативна компетентність, уміння вести переговори й запобігати конфліктам;

• високий рівень моральної зрілості та етичної свідомості.

У підготовці кадрів значна увага приділяється психологічній стійкості, емоційній саморегуляції, розвитку навичок поведінки в кризових ситуаціях, адже прикордонники часто стикаються з проявами агресії, провокацій та бойових дій.

Отже, Державна прикордонна служба України – це не лише охоронний, але й стратегічний оборонний інститут, який виконує важливу функцію збереження державності. Її діяльність відзначається поєднанням правоохоронних, військових, аналітичних і гуманітарних завдань, що робить ДПСУ однією з ключових складових сектору національної безпеки.

4.2 Діяльність підрозділів Державної прикордонної служби України в умовах воєнного стану

Діяльність підрозділів ДПСУ в умовах воєнного стану набирає принципово нового змісту й масштабу – від звичних функцій контролю кордону і паспортного режиму до виконання складних бойових, рятувально-гуманітарних та інтегрованих оборонних завдань. Нижче наведено детальний, розгорнутий опис основних аспектів цієї діяльності, їхніх особливостей, викликів і практичних наслідків.

1. Перетворення ролі: від правоохоронної до оборонної складової.

У воєнний час прикордонні підрозділи виступають не тільки як органи контролю й запобігання правопорушенням, а й як первинна лінія оборони держави. Це означає: посилення бойової підготовки, залучення до оборонних операцій на державному кордоні та у прифронтових районах, виконання розвідувальних, блокувальних і контрдиверсійних задач. Прикордонники у багатьох випадках діють у тісній взаємодії зі Збройними Силами, Національною гвардією, СБУ та іншими компонентами оборонної інфраструктури.

2. Охорона лінії кордону в умовах безперервної загрози.

Під час бойових дій контроль над рубежами ускладнений активними ворожими діями, диверсіями, мінуванням та застосуванням безпілотних апаратів. Підрозділи ДПСУ виконують завдання зі встановлення й підтримки передових рубежів, патрулювання, виявлення й нейтралізації каналів незаконного проникнення і постачання супротивника. Це також включає організацію спостереження, роботу спостережних пунктів, застосування мобільних патрулів і засобів контролю (радіолокація, безпілотні засоби, інженерно-технічні бар’єри).

3. Участь у бойових діях і ведення оборонних операцій.

Прикордонні формування все частіше залучаються до безпосередніх бойових операцій – утримання позицій, відбиття атак, участь у штурмових та контрдиверсійних заходах. Вони виконують функції прикриття комунікацій, блокування підходів, взяття під контроль ключових інфраструктурних об’єктів на кордоні (мости, переходи, прикордонні переходи та логістичні вузли). Для

цього формуються мобільні тактичні групи, штурмові підрозділи та групи швидкого реагування.

З початком повномасштабного вторгнення сили та засоби Державної прикордонної служби, які за Стратегічним задумом входять до складу сил оборони, були передані для оперативного введення під контроль командувачів відповідних військових угруповань. Управлінські функції з організації бойових операцій і керівництва угрупованнями виконує військове керівництво через розгорнуті об'єднані пункти управління, що створюються тимчасово для кожного угруповання. Конструкція таких пунктів управління передбачає чітко визначені вертикалі керування за окремими напрямами діяльності та можливість інтегрувати різновиди сил у єдиний процес планування й управління, при цьому уникаючи дублювання функцій і завдань між підрозділами різних родів сили.

Для забезпечення спільної роботи над планувальними завданнями на пунктах управління можуть формуватися об'єднані групи, до яких залучаються фахівці з різних структурних підрозділів органу військового керівництва та представники оперативних підрозділів різнорідних сил. З метою безпосередньої реалізації завдань, пов'язаних із плануванням застосування сил і підрозділів ДПСУ, узгодженням дій, обміном інформацією та організацією взаємодії з іншими учасниками сил оборони (зокрема з розвідувальними органами), з боку органів управління ДПСУ призначаються спеціальні оперативні групи.

На підставі сучасного досвіду основні функції таких оперативних груп можна визначити наступним чином: збір, аналіз і узагальнення розвідувальних і ситуаційних даних та оцінювання оперативної обстановки; підготовка і подання пропозицій щодо застосування сил та засобів ДПСУ, що входять до складу відповідного угруповання; участь у розробці планів застосування й у підготовці відповідних нормативно-розпорядчих документів щодо використання підрозділів ДПСУ; доведення директив, наказів та розпоряджень щодо застосування відповідних формувань ДПСУ; а також організація й підтримка постійної взаємодії з іншими суб'єктами сил оборони [65].

Робота в урбанізованих і деокупованих територіях.

Після звільнення населених пунктів прикордонники беруть на себе задачі встановлення контролю, організації безпеки, перевірок і розмінування. Це включає перевірку документів, встановлення периметрів безпеки, взаємодію з місцевою владою та гуманітарними місіями. У деокупованих районах ДПСУ також відповідає за встановлення кордонів контрольованих зон і супровід гуманітарних конвоїв.

5. Протидиверсійна та контрсаботажна діяльність.

Одна з ключових задач – виявлення й нейтралізація диверсійно-розвідувальних груп (ДРГ), попередження підривів інфраструктури та виявлення агентурних мереж противника. Для цього застосовуються розвідувальні заходи, інформаційна робота з місцевим населенням, координація з контррозвідкою та іншими службами безпеки.

6. Морська охорона та захист виключної економічної зони

У прибережних районах ДПСУ підтримує охорону морських рубежів, патрулює акваторії, виявляє спроби морської контрабанди, незаконного вилову, а також протидіє атакам на морську інфраструктуру. У воєнний час морська охорона виконує завдання протидії морським загрозам, патрулювання кордонів, супроводу суден та перевірок, а також співпрацює з військово-морськими силами щодо захисту морських шляхів.

7. Повітряний моніторинг та взаємодія з авіацією.

Авіаційні підрозділи ДПСУ, у тому числі вертольоти та безпілотні літальні апарати, забезпечують розвідку, спостереження за кордоном, евакуацію особового складу й доставку вантажів у важкодоступні райони. У воєнний час повітряний моніторинг набуває критичного значення для раннього виявлення загроз і коректного управління підрозділами на місцях.

8. Фільтраційні операції й робота на пунктах пропуску.

Пункти пропуску стають місцями підвищеного ризику: потік біженців, можливі проникнення диверсантів, контрабандні спроби. ДПСУ забезпечує ретельний контроль документів, огляди транспортних засобів, взаємодію з прикордонними і митними службами, організацію безпечних коридорів для евакуації цивільних та гуманітарних вантажів. Робота на ПП у воєнний час включає і завдання про гуманітарну підтримку, і функцію безпеки.

9. Евакуація, гуманітарний супровід і захист цивільного населення.

Прикордонники беруть активну участь в евакуації населення з прифронтових зон, організації гуманітарних коридорів, супроводі конвоїв з гуманітарними вантажами, наданні першої допомоги та координації з медичними службами. Це вимагає як бойової готовності, так і навичок роботи з цивільним населенням у кризових ситуаціях.

10. Розвідка та інформаційна робота.

ДПСУ розвиває оперативно-розвідувальні можливості: збір даних про переміщення ворога, аналіз ризиків, координація з розвідслужбами. Важливою є також інформаційно-психологічна робота: інформування місцевого населення, протидія ворожій пропаганді, підтримка морального стану цивільних і особового складу.

11. Використання сучасних технологій.

В умовах сучасного поля бою ДПСУ активно впроваджує технологічні засоби: безпілотні апарати для спостереження, дистанційні сенсори, системи відеоспостереження, радіолокаційні установки, інтегровані інформаційні системи й засоби зв’язку. Ці технології підвищують ефективність спостереження, полегшують прийняття рішень та дозволяють діяти проактивно.

12. Забезпечення та логістика в умовах бойових дій.

Підтримка бойової спроможності прикордонних підрозділів вимагає надійної логістики: постачання боєприпасів, пального, продовольства, медичного обладнання та ремонтних ресурсів. Особливо складною є організація перевезень у районах з пошкодженою інфраструктурою й небезпекою з боку супротивника.

13. Медична евакуація та допомога пораненим

Медичне забезпечення, евакуація поранених, оперативні медичні втручання – одна з важливих функцій у зоні бойових дій. Прикордонні підрозділи організовують першочергову медичну допомогу та координацію з цивільними і військовими медичними службами.

14. Підготовка і професійний розвиток персоналу.

В умовах війни посилюються вимоги до підготовки: тактична медицина, інженерна підготовка, саперна справа, робота в умовах міських боїв, психологічна стійкість. Проводяться інтенсивні тренінги, міжвідомчі навчання, симуляції й тренувальні сесії з використанням сучасних методик.

15. Психологічна підтримка та реабілітація.

Підвищені психологічні навантаження, травматичні події та високий ризик ПТСР роблять необхідним наявність системи психологічної підтримки: оперативні консультації, групова робота, декомпресійні програми, довгострокова реабілітація для постраждалих та поранених. Психологічна робота включає також підготовку командирів до роботи з емоційно виснаженим особовим складом.

Діяльність підрозділів ДПСУ в умовах воєнного стану – це складний, багатовимірний процес, що поєднує правоохоронну, оборонну, гуманітарну та аналітичну компоненти. Прикордонні війська стають однією з ключових ланок системи національної безпеки: вони не лише стримують зовнішні загрози на кордоні, а й забезпечують захист громадян, підтримку оборонних операцій, контроль над критичною інфраструктурою і виконують важливі гуманітарні функції. Для ефективності цих завдань необхідні інвестиції у людей, техніку, психологічну і правову підтримку та поглиблена міжвідомча й міжнародна співпраця.

4.3 Система психологічного забезпечення діяльності персоналу Державної прикордонної служби України

У 2003 році, відповідно до наказу Державного комітету у справах охорони державного кордону України № 340 «Про затвердження Концепції психологічного забезпечення діяльності Прикордонних військ України та Положення про психологічну службу Прикордонних військ України», у структурі прикордонного відомства було офіційно створено психологічну службу. Це стало важливим етапом у розвитку системи управління персоналом та морально-психологічного забезпечення, адже до цього часу питання психологічного супроводу діяльності прикордонників не мали цілісного науково-методичного та організаційного підґрунтя.

Необхідність створення цієї служби була зумовлена об’єктивними потребами сучасної прикордонної діяльності, яка вимагає від персоналу високого рівня емоційної стійкості, стресостійкості, відповідальності та здатності діяти в умовах підвищеного ризику. Служба була покликана сформувати єдину систему психологічного забезпечення, що охоплює всі рівні – від окремого військовослужбовця до керівного складу.

Основними передумовами створення психологічної служби стали:

• необхідність вивчення та аналізу соціально-психологічних чинників, які впливають на ефективність оперативно-службової діяльності, дисципліну та морально-психологічний клімат у колективах;

• потреба у постійній діагностиці та моніторингу психологічного стану персоналу, особливо тих, хто несе службу у складних або небезпечних умовах;

• організація системної психологічної допомоги військовослужбовцям та членам їхніх сімей у випадках емоційного виснаження, професійних криз чи травматичних подій;

• розвиток психологічної просвіти серед особового складу — формування знань про психологічне здоров'я, емоційну саморегуляцію, попередження конфліктів та стресових розладів;

• забезпечення психологічного супроводу управлінської діяльності командирів і керівників усіх рівнів, спрямованого на підвищення ефективності лідерства, комунікації та прийняття рішень;

• впровадження психологічних принципів у кадрову роботу, включно з добором, адаптацією, оцінкою та професійним розвитком військовослужбовців.

Психологічна служба Державної прикордонної служби України є не лише структурним підрозділом підтримки, а й важливим елементом системи управління персоналом, який забезпечує стійке функціонування всієї організації.

Психологічне забезпечення діяльності персоналу ДПСУ – це комплексна, багаторівнева система узгоджених і цілеспрямованих заходів, що базуються на сучасних досягненнях психологічної науки та практики. Її головна мета – підвищення ефективності оперативно-службової діяльності, формування у персоналу психологічної готовності до дій у складних і небезпечних умовах, а також збереження психічного здоров'я військовослужбовців і членів їхніх сімей.

Завдяки функціонуванню цієї служби вдалося створити умови для комплексного підходу до людини як головного ресурсу прикордонної системи. Психологи ДПСУ сьогодні виконують низку завдань: від психодіагностики та профілактики стресових станів до участі у кризових інтервенціях, програмах реабілітації поранених і травмованих, а також забезпечення психологічної стійкості колективів у бойових і екстремальних умовах.

Психологічне забезпечення діяльності персоналу ДПСУ є комплексною системою, що охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів роботи, спрямованих на підтримання високого рівня психологічної готовності, емоційної стійкості та професійної надійності прикордонників.

Перш за все, психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності охоплює постійний моніторинг психологічного стану особового складу, оцінку соціально-психологічного клімату в підрозділах, а також своєчасне виявлення негативних психоемоційних станів, які можуть виникати внаслідок інтенсивного службового навантаження, дії стресових або екстремальних чинників. До цього напряму належить проведення профілактичних заходів, спрямованих на попередження емоційного вигорання, агресивної або деструктивної поведінки, а також реалізація програм психокорекції для

відновлення емоційної рівноваги та підвищення стресостійкості військовослужбовців.

Другий напрям – психологічне забезпечення підтримання правопорядку та дисципліни. Його метою є виявлення соціально-психологічних та індивідуально-особистісних причин, що можуть призводити до порушень дисциплінарних норм або нормативної поведінки. Психологи проводять діагностику факторів ризику, організовують профілактичні заходи щодо запобігання професійним деформаціям, девіантним проявам і психологічним кризам, які можуть впливати на службову ефективність персоналу.

Третім важливим елементом є психологічне забезпечення кадрової роботи. Воно передбачає проведення професійного психологічного відбору кандидатів на службу, визначення їхнього рівня мотивації, стресостійкості, комунікативних якостей і професійної придатності. Також здійснюється психологічний моніторинг осіб кадрового резерву, розробляються рекомендації щодо їхнього професійного розвитку, проводиться професіографічна робота, спрямована на оптимальне поєднання особистісних якостей із вимогами конкретних посад.

Окремий напрям – психологічне забезпечення соціальної роботи з персоналом та членами їхніх сімей. Він включає індивідуальні та групові консультації, спрямовані на подолання сімейних, міжособистісних або емоційних труднощів, що виникають унаслідок службової діяльності. Психологи організовують просвітницькі заходи, спрямовані на підвищення психологічної грамотності, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, а також сприяють збереженню психічного здоров’я не лише персоналу, але й членів їхніх родин.

Отже, система психологічного забезпечення у ДПСУ виконує багатофункціональну роль – від підтримки боєготовності особового складу до формування позитивного морально-психологічного клімату та збереження емоційної стабільності персоналу. Вона є невід’ємною складовою загальної системи управління людськими ресурсами, що сприяє ефективному виконанню службових завдань, розвитку професійної компетентності та підвищенню рівня психологічної безпеки в органах охорони державного кордону.

З метою ефективної реалізації завдань із психологічного забезпечення діяльності персоналу в системі Державної прикордонної служби України було створено розгалужену організаційну структуру, яка охоплює всі рівні управління – від центрального апарату до підрозділів безпосередньої охорони державного кордону.

До цієї структури входять: відділ психологічного забезпечення управління по роботі з персоналом Департаменту по роботі з особовим складом Адміністрації ДПСУ, який здійснює методичне керівництво та координацію діяльності всіх підрозділів психологічної служби; офіцери-психологи регіональних управлінь, які забезпечують виконання завдань психологічного супроводу на територіальному рівні; офіцери-психологи управлінь прикордонних загонів, загонів морської охорони, центрів підготовки молодших

спеціалістів та органів забезпечення, що безпосередньо працюють із особовим складом у польових і навчальних умовах.

Важливе місце у структурі займає відділ психологічного забезпечення та професійно-психологічного відбору Національної академії ДПСУ імені Б. Хмельницького, який відповідає за підготовку майбутніх офіцерів-психологів, проведення наукових досліджень, розробку методичних рекомендацій і навчальних програм. Крім того, діють регіональні кабінети професійно-психологічного відбору, які займаються оцінкою кандидатів на службу, визначенням їхньої професійної придатності, стресостійкості, мотиваційних та інтелектуальних характеристик.

Психологічне забезпечення реалізується комплексно – через співпрацю керівного складу органів охорони державного кордону, підрозділів морської охорони, штабів, кадрових та стройових органів, медичних фахівців і спеціалістів із роботи з персоналом. Такий міжвідомчий підхід дозволяє забезпечити повноцінний психологічний супровід на всіх етапах професійної діяльності – від відбору та навчання до безпосереднього виконання службових обов'язків у складних або екстремальних умовах.

Комплектування посад психологів у системі ДПСУ здійснюється кількома шляхами: шляхом призначення випускників вищих навчальних закладів, підготовлених за спеціальністю «Психологія»; шляхом залучення кваліфікованих цивільних спеціалістів; а також шляхом перепідготовки чинних офіцерів, які проходять додаткову фахову підготовку з психології. Такий підхід дозволяє забезпечити необхідний кадровий потенціал і підвищити якість психологічного супроводу в усіх структурних підрозділах.

Важливою складовою діяльності психологічної служби є налагодження науково-практичної взаємодії з провідними державними психологічними установами України. Служба активно співпрацює з Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи НАПН України, Інститутом психології імені Г. С. Костюка, кафедрами психології Академії внутрішніх справ, кафедрою психофізіології Української військово-медичної академії, а також із регіональними центрами соціальної допомоги сім'ям та молоді.

Така взаємодія сприяє обміну досвідом, впровадженню інноваційних методик психодіагностики, корекції та реабілітації, а також розвитку науково обґрунтованих підходів до підтримання психологічної стійкості персоналу. У результаті психологічна служба ДПСУ не лише виконує свої безпосередні функції у сфері психологічного супроводу, а й виступає важливою ланкою у формуванні сучасної системи психічного здоров'я силових структур України, що відповідає вимогам воєнного часу та європейським стандартам професійної підготовки.

Тісна співпраця психологічної служби Державної прикордонної служби України з провідними державними науковими та освітніми установами психологічного спрямування відіграє ключову роль у підвищенні ефективності всієї системи психологічного забезпечення. Така взаємодія дозволяє своєчасно проводити методичну експертизу діяльності відомчих психологів, здійснювати

ліцензування їхньої практики, а також організовувати заходи, спрямовані на підвищення кваліфікації та професійне вдосконалення фахівців психологічної служби. Це забезпечує не лише єдині стандарти роботи, але й оперативне впровадження новітніх наукових розробок, методик психодіагностики, реабілітації та психологічного супроводу у повсякденну практику прикордонного відомства.

Варто зазначити, що система психологічного забезпечення ДПСУ має тривалий, безперервний та багаторівневий характер. Її структура є складною і багатогранною, охоплює низку взаємопов'язаних напрямів, блоків, етапів та функціональних компонентів, які забезпечують всебічний психологічний супровід службової діяльності персоналу. Ця система вибудувана таким чином, щоб інтегрувати науково-методичні підходи, практичні напрацювання та передовий досвід як вітчизняних, так і зарубіжних правоохоронних структур і військових формувань.

Аналіз сучасного стану системи психологічного забезпечення свідчить, що основними пріоритетними напрямами у діяльності як зарубіжних, так і українських силових інституцій є:

• Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності, яке включає підготовку, супровід і відновлення персоналу під час виконання бойових або екстремальних завдань. Це стосується як підтримання психоемоційної стійкості, так і запобігання розвитку посттравматичних розладів.

• Робота з кадрами, що охоплює професійно-психологічний відбір, оцінку придатності до служби, розподіл за напрямами діяльності, адаптацію новобранців та психологічне супроводження всього періоду проходження служби.

• Професійно-психологічна просвіта персоналу, яка спрямована на формування у військовослужбовців культури психічного здоров'я, навичок саморегуляції, самоконтролю, ефективної комунікації та колективної взаємодії.

• Підтримання службової дисципліни, що передбачає вивчення причин і динаміки порушень, профілактику девіантної поведінки, а також психологічну корекцію небажаних проявів у поведінці військовослужбовців.

• Дослідження соціально-психологічних процесів у колективах, малих групах, екіпажах та оперативних підрозділах для підтримання здорового мікроклімату, підвищення згуртованості та ефективності командної роботи.

• Психологічна допомога персоналу та членам їхніх родин, зокрема робота з групами ризику або «групами динамічного спостереження», які потребують особливої уваги у зв'язку з пережитими стресами чи складними життєвими ситуаціями.

• Психолого-педагогічний аналіз професійної підготовки, що здійснюється для вдосконалення системи навчання, оцінки ефективності тренінгових програм, формування психологічної готовності до виконання завдань у різних умовах.

У сучасних умовах воєнного стану, як зазначають у своїх дослідженнях В. Журавель, С. Бурбела та Ю. Юрчак, особлива увага у підрозділах ДПСУ

приділяється протидії негативному інформаційно-психологічному впливу, спрямованому на особовий склад органів охорони державного кордону. Така робота є надзвичайно важливою, адже в умовах гібридної війни інформаційна атака на свідомість прикордонників стає не менш небезпечною, ніж фізичний вплив ворога.

Метою системи захисту від інформаційно-психологічних загроз є забезпечення інформаційно-психологічної безпеки органів управління та особового складу, підтримання ефективного управління службою, а також зміцнення морально-психологічного стану персоналу.

До основних завдань у сфері боротьби з інформаційно-психологічним впливом противника належать:

– підготовка офіцерів, які відповідають за роботу з персоналом, до забезпечення психологічної безпеки та інформаційної стійкості;

– постійний аналіз і прогнозування суспільно-політичної та інформаційної ситуації у районах виконання бойових або службових завдань, вивчення її впливу на прикордонників;

– збір і систематизація даних про можливі джерела, канали та форми негативного інформаційного впливу;

– роз'яснення рішень державного та військового керівництва, формування у персоналу чіткого розуміння поставлених завдань;

– навчання особового складу методам розпізнавання, аналізу та нейтралізації деструктивного інформаційного впливу;

– протидія спробам деморалізації, дезінформації та розхитування морального духу серед прикордонників;

– проведення комплексних інформаційно-психологічних заходів, спрямованих на підтримання стійкості як серед персоналу, так і серед місцевого населення в районах виконання завдань;

– організація профілактичних заходів для недопущення поширення неправдивих чуток, панічних настроїв і провокацій, що можуть підірвати бойовий дух і згуртованість підрозділів.

Система інформаційно-психологічної безпеки прикордонників передбачає організацію та реалізацію низки заходів, серед яких: контроль і регулювання інформаційних потоків, ініціювання поширення достовірних повідомлень, роз'яснення офіційної позиції держави, формування індивідуальних і групових механізмів психологічного захисту, а також розвиток колективного соціально-психологічного імунітету до ворожої пропаганди та маніпуляцій [64].

Таким чином, сучасна система психологічного забезпечення ДПСУ є комплексною, динамічною та гнучкою. Вона поєднує науково-дослідний, освітній і практичний потенціал державних інституцій, сприяючи формуванню високопрофесійного, психічно стійкого та морально зрілого персоналу, здатного ефективно діяти в умовах як мирного часу, так і воєнних загроз.

4.4 Психологічна робота з персоналом Державної прикордонної служби України в умовах підвищеної небезпеки службової діяльності

У сучасних умовах воєнного стану, активних бойових дій та постійних загроз на державному кордоні психологічна робота з персоналом Державної прикордонної служби України (ДПСУ) набуває особливого значення. Підвищений рівень небезпеки, постійна готовність до екстремальних ситуацій, виконання завдань у прифронтових районах і зонах бойового зіткнення вимагають від прикордонників не лише високої професійної підготовки, але й стійкої психіки, здатності зберігати емоційну рівновагу, швидко приймати рішення та діяти ефективно в умовах стресу.

Психологічна робота у підрозділах ДПСУ в таких умовах спрямована на підтримання психологічної готовності, профілактику психічного виснаження, зниження рівня стресу, формування адаптаційних механізмів і розвиток навичок саморегуляції. Основними її завданнями є:

• збереження психічного здоров'я особового складу;

• профілактика професійного вигорання, емоційного виснаження, девіантної поведінки;

• підготовка прикордонників до дій у кризових ситуаціях;

• своєчасне виявлення осіб з ознаками психологічної дезадаптації чи посттравматичних проявів;

• проведення психокорекційної та профілактичної роботи;

• забезпечення сприятливого морально-психологічного клімату у колективах.

Комплектування посад психологів у системі Державної прикордонної служби України здійснюється комплексно, із залученням кількох основних джерел кадрового поповнення. Передусім це офіцери-випускники вищих військових навчальних закладів, які мають відповідну психологічну підготовку та можуть бути призначені на цивільні посади. Окрему категорію становлять діючі офіцери ДПСУ, які проходять додаткову фахову підготовку з психології для здобуття відповідної кваліфікації й подальшого залучення до діяльності у складі психологічної служби.

Процес професіоналізації кадрів психологічної служби забезпечується через системну підготовку спеціалістів у регіональних вищих навчальних закладах, що мають державну акредитацію на надання професійної освіти в галузі психології. Важливу роль у цьому відіграє також Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, який готує офіцерів-психологів для силових структур України, зокрема й для ДПСУ.

Щодо штатного забезпечення, у структурі ДПСУ визначено нормативну чисельність психологів: один фахівець призначається на кожні п'ятсот посадових осіб. Такий підхід дозволяє забезпечити достатнє психологічне охоплення персоналу, своєчасне виявлення проблем психоемоційного характеру та оперативне реагування на кризові стани серед військовослужбовців.

Науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби відіграє стратегічну роль у підтриманні високої якості професійної діяльності. Воно спрямоване на реалізацію кількох ключових напрямів, серед яких:

• організація та проведення заходів із психологічного забезпечення в підрозділах;

• розроблення методологічних і теоретичних засад діяльності психологів, створення програм, рекомендацій, інструкцій, методик і технологій роботи;

• здійснення експертної оцінки ефективності застосовуваних форм і методів психологічного супроводу;

• проведення наукових досліджень із питань психоемоційної стійкості, адаптації, бойового стресу, профілактики девіантної поведінки та відновлення психічного здоров'я персоналу;

• підготовка навчально-методичних посібників, інформаційних довідників та методичних рекомендацій для практичної роботи психологів у підрозділах;

• визначення перспектив розвитку системи психологічного забезпечення в умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану, і вдосконалення підходів до психологічної підготовки особового складу.

У сукупності ці заходи формують цілісну й ефективну систему професійного добору, підготовки та діяльності психологів у структурі Державної прикордонної служби України, спрямовану на підтримання психічного здоров'я, бойової готовності та стійкості прикордонників у будь-яких умовах [31].

У сучасних умовах реформування сектору безпеки та оборони професія психолога, зокрема офіцера-психолога Державної прикордонної служби України, набуває особливої ваги. Забезпечення ефективного виконання службових обов'язків вимагає від таких фахівців не лише високого рівня професійних знань, а й зрілої особистості, здатної до адаптації, відповідального прийняття рішень і моральної стійкості.

По-перше, психолог повинен бути готовим до постійних змін і розвитку. Служба у ДПСУ передбачає динамічність, часті переміщення, роботу в екстремальних умовах, взаємодію з різними категоріями людей. Тому фахівець має швидко орієнтуватися у нових ситуаціях, адаптуватися до змін службового середовища, залишаючись при цьому ефективним та емоційно врівноваженим.

По-друге, важливою характеристикою є здатність орієнтуватися в різноманітних професійних і життєвих ситуаціях. Психолог має вміти не лише розуміти власний психоемоційний стан, але й своєчасно розпізнавати прояви психологічних труднощів у підлеглих, колегах чи членах їхніх сімей, надаючи кваліфіковану допомогу.

По-третє, обов'язковою вимогою є уміння приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки. Це особливо важливо для військової психології, адже помилка у діагностиці або неправильне розуміння психологічного стану підлеглого може призвести до серйозних наслідків. Офіцер-психолог повинен володіти управлінською компетентністю, що включає здатність координувати роботу особового складу, проводити профілактичні заходи, оцінювати морально-психологічний клімат у підрозділі.

По-четверте, фахівець має співвідносити власні життєві принципи з вимогами служби, моральними нормами та загальнолюдськими цінностями. У цьому контексті офіцер-психолог виступає не лише як консультант, а й як моральний орієнтир, приклад для підлеглих. Високий рівень етичної культури, толерантність, патріотизм і відповідальність – необхідні складові його професійної позиції.

Професійна компетентність психолога ДПСУ – це не лише знання і навички, а й сукупність інтелектуальних, емоційних, моральних і комунікативних якостей, які забезпечують ефективне спілкування, підтримку, взаєморозуміння у колективі та психологічну стабільність особового складу. Такий фахівець повинен уміти вести діалог, бути уважним слухачем, проявляти емпатію, водночас зберігаючи професійну дистанцію.

В умовах реальної служби одним із ключових механізмів формування професіоналізму майбутніх офіцерів-психологів є система навчально-виховного процесу. Підготовка таких фахівців має інтегрований характер і передбачає засвоєння як універсальних, так і спеціальних знань.

Універсальний блок підготовки психологів ДПСУ спрямований на формування базових компетенцій:

• засвоєння теоретичних і методологічних основ психологічної науки;

• опанування методів проведення психодіагностики, експериментів, досліджень;

• уміння застосовувати міждисциплінарні знання у практичній діяльності;

• ознайомлення з новітніми досягненнями вітчизняної та світової психології;

• розуміння закономірностей психічного розвитку, функціонування групових процесів, норм і патологій психічної діяльності;

• здатність до проведення психологічного консультування, профілактики та корекційної роботи.

Спеціальний блок підготовки охоплює вивчення галузевих напрямів психології, таких як загальна, соціальна, клінічна, вікова, педагогічна, політична, організаційна психологія, психологія особистості, спілкування та стресу. Ці знання є необхідною основою для здійснення психологічного забезпечення у специфічних умовах прикордонної служби, де поєднуються елементи військової дисципліни, високий рівень ризику, соціальна відповідальність і потреба у психологічній стійкості.

Не менш важливим чинником професійного становлення є постійний саморозвиток психолога. Фахівець має систематично оновлювати свої знання, вивчати нові підходи в галузі практичної психології, переймати досвід вітчизняних і зарубіжних колег, брати участь у семінарах, конференціях, тренінгах, що сприяє підвищенню його кваліфікації.

Отже, сучасний офіцер-психолог ДПСУ – це не лише консультант або дослідник, а висококваліфікований фахівець, що поєднує функції аналітика, педагога, лідера й комунікатора, здатного ефективно діяти в умовах інформаційного, бойового та психологічного навантаження. Його діяльність має

вирішальне значення для підтримання боєздатності, морально-психологічного клімату й стабільності особового складу у період воєнного стану. [22, 51].

4.5 Основні техніки психолога Державної прикордонної служби України в роботі з персоналом

Особливої уваги потребують методи, які використовують психологи ДПСУ для роботи з персоналом.

Наприклад програма підготовки прикордонних нарядів до дій в екстремальних умовах, яка розроблена О. Лазоренком

Метою програми психологічної підготовки прикордонних нарядів до дій в екстремальних умовах (далі – програма) є підвищення у прикордонників рівня психологічної готовності до якісного несення прикордонної служби в умовах впливу стрес-чинників оперативно-службової діяльності.

Завданнями програми є:

– ознайомлення прикордонників з психологічними особливостями діяльності на державному кордоні та психічними станами, що виникають в екстремальних умовах несення прикордонної служби під впливом типових стрес-чинників;

– формування у прикордонників почуття відповідальності за якісне виконання службових завдань;

– розвиток у прикордонників професійної мотивації;

– формування у прикордонників навичок саморегуляції психіки, оптимального прояву особистісних рис та властивостей в екстремальних умовах несення прикордонної служби;

– надання прикордонникам практичних знань, формування умінь і навичок успішного вирішення типових завдань оперативно-службової діяльності, у т.ч. у психологічно складних ситуаціях.

У результаті вивчення програми прикордонники повинні знати:

– психологічні аспекти професійної діяльності прикордонних нарядів;

– закономірності функціонування психіки і поведінки людей у звичайних та в екстремальних умовах;

– шляхи і способи управління можливостями своєї психіки;

– способи дій щодо подолання психологічних труднощів, з якими зіштовхуються прикордонні наряди при виконанні конкретних завдань в екстремальних умовах.

У результаті вивчення програми прикордонник повинен вміти:

– ефективно застосовувати психологічні прийоми і способи в професійній діяльності;

– самостійно долати психологічні труднощі, які можуть виникати під час несення служби;

– надавати допомогу колегам по службі щодо нормалізації психічного стану в період несення прикордонної служби.

Місце програми в професійній підготовці персоналу підрозділів охорони державного кордону: програма є пріоритетним напрямком практичної підготовки прикордонників.

Особливості вивчення програми. Заходи програми передбачено відпрацьовували шляхом включення окремих питань в тематику проведення занять з професійної підготовки а також під час проведення безпосередньої підготовки зміни прикордонних нарядів до служби.

Основними психолого-педагогічними засобами програми є:

– психологічна просвіта (лекції та бесіди);

– аутогенне тренування (гетеротренінг, самостійні заняття аутотренінгом в позаслужбовий час);

– рольова гра, групові дискусії та інші активні методи навчання.

Програма розрахована на 27 годин, з них 3 години – лекції, 24 години практичні заняття.

Самостійна робота прикордонників полягає у вдосконаленні навичок із застосування прийомів аутотренінгу в позаслужбовий час, проведенні обміну досвідом між досвідченими прикордонниками з менш досвідченими, самостійне ознайомлення з актуальною психологічною інформацією (шляхом вивчення пам'яток, перегляду кінофільмів, самостійного ознайомлення з психологічною літературою).

Взаємозв'язок з іншими напрямками підготовки: вивчення програми здійснювати у тісному взаємозв'язку з такими напрямками загальної підготовки прикордонників: - тактика прикордонної служби (у т.ч. топографія); - тактика прикордонного контролю (у т.ч. оцінка та профілювання ризиків);- технічна підготовка (у т.ч. технічні засоби охорони кордону, автомобільна підготовка, підготовка зі зв'язку та АСУ); - особиста безпека та застосування сили (фізична підготовка, вогнева підготовка, екологічна безпека державного кордону, медична підготовка).

І етап – інформаційно-психологічна підготовка.

Мета: ознайомлення із психологічними особливостями несення прикордонної служби в екстремальних умовах; негативними психічними станами, що виникають під час служби, та шляхами їх подолання. Завдання: розвиток мотиваційного та пізнавального компонентів психологічної готовності.

Лекція 1. Психологічні особливості професійної діяльності прикордонних нарядів.

Мета: ознайомити прикордонників з психологічними особливостями професійної діяльності прикордонних нарядів; формувати у прикордонників почуття відповідальності за якісне виконання службових завдань.

Навчальні питання:

1. Загальна характеристика та психологічні особливості професійної діяльності прикордонних нарядів.

2. Психологічна характеристика екстремальних ситуацій у професійній діяльності прикордонних нарядів.

Лекція 2. Динаміка виникнення негативних психічних станів у прикордонників та особливості їх попередження.

Мета: ознайомити прикордонників з основними негативними психічними станами та способами їх подолання; мобілізація прикордонників до цілеспрямованого виконання функціональних обов'язків в умовах впливу стрес-чинників професійної діяльності.

Навчальні питання:

1. Основні негативні психічні стани, що виникають у прикордонників при виконанні оперативно-службових завдань.

2. Шляхи подолання негативних психічних станів.

II етап - розвиток психічної саморегуляції

Мета: оволодіння засобами саморегуляції психічної діяльності; розвиток умінь самостійно долати психологічні труднощі несення прикордонної служби.

Завдання: розвиток емоційного та вольового компонентів психологічної готовності.

Лекція 1. Аутотренінг: фізіологічні та психологічні основи методу.

Мета: надати прикордонникам відомості про фізіологічні та психологічні основи методу аутотренінгу та його спрямованість відповідно до завдань професійної діяльності.

Навчальні питання:

1. Роль психічної діяльності та кори головного мозку в регуляції діяльності м'язів, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

2. Сутність методу аутогенного тренування та особливості його застосування в умовах прикордонного відомства.

Практичне заняття

1) Оволодіння методикою аутогенного тренування.

Мета: формувати у прикордонників високу емоційно-вольову стійкість та інші важливі психологічні властивості, необхідні для успішного виконання поставлених перед ними завдань та ефективних дій в екстремальних умовах несення служби.

III етап – удосконалення практичної складової діяльності.

Мета: розвиток впевненості в діях у типових екстремальних ситуаціях несення прикордонної служби.

Завдання: розвиток операційного компонента психологічної готовності.

Практичне заняття

1. Формування психологічної готовності прикордонних нарядів до дій в умовах виникнення стихійних лих, аварій і техногенних катастроф.

Мета: формувати у прикордонників психологічну готовність та стійкість до дій в умовах впливу психотравмуючих чинників природного та техногенного характеру.

Навчальні питання:

1) Відпрацювання умінь та навичок дій при виникненні надзвичайних ситуацій техногенного характеру.

2) Відпрацювання умінь та навичок дій при виникненні надзвичайних ситуацій природного характеру.

Практичне заняття

2. Діагностика та розв'язання конфліктів під час несення прикордонної служби.

Мета: формувати у прикордонників навики доцільної поведінки при розв'язанні типових конфліктних ситуацій між прикордонними нарядами та соціальними суб'єктами у сфері охорони державного кордону.

Навчальні питання:

1) Дії персоналу, який залучається до несення служби поза пунктами пропуску.

2) Дії персоналу, який залучається до несення служби в пунктах пропуску.

Практичне заняття

3) Формування психологічної готовності прикордонних нарядів до попередження та припинення правопорушень у сфері охорони кордону.

Мета: підготувати психіку прикордонників до ефективної діяльності в умовах активної протидії правопорушників з прикордонних питань.

Навчальні питання:

1) Формування психологічної готовності персоналу, який залучається до несення служби поза пунктами пропуску.

2) Формування психологічної готовності персоналу, який залучається до несення служби в пунктах пропуску.

Нижче надаємо приклади практичних завдань, розроблених О.В. Лазаренко для використання в програмі тренінгу.

Практичне заняття № 1. Алгоритм вирішення конфліктів під час несення прикордонної служби.

1. Дії персоналу, який залучається до несення служби поза пунктами пропуску.

Проблемне завдання № 1 – невиконання законних вимог прикордонного наряду.

Проблемна ситуація: під час несення служби у певному районі патрулювання прикордонний наряд «прикордонний патруль» у складі 2-х прикордонників зустрів цивільну особу.

- Сценарій дій на навчальному місці: керівник заняття оголошує проблемну ситуацію, ставить завдання прикордонному наряду на перевірку документів у цивільної особи відповідно до наданих законодавством повноважень. Після відпрацювання сценарію керівник проводить розбір порядку дій прикордонного наряду, вказує на позитивні та негативні сторони, дає рекомендації прикордонникам щодо доцільної поведінки з подолання конфліктної ситуації.
- Дії цивільної особи: цивільна особа в категоричній формі відмовляється надати документи для перевірки.
- Дії прикордонного наряду: старший прикордонного наряду збільшує відстань між собою та особою до 3,5 м, оскільки зростає рівень небезпеки. Вести розмову лише державною (українською мовою), далі перейти на мову співрозмовника (у разі знання розмовної мови на достатньому рівні). Звертатися до особи на «Ви». Проявити дипломатичність у спілкуванні. Превентивність

(запобігання) конфліктів. Не вступати у суперечку. Вказати в коректній формі про надані законодавством України повноваження посадовим особам Державної прикордонної служби України. Запропонувати особі не хвилюватись. Попередити особу про застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів відповідно до нормативних вимог, не допускаючи при цьому образ.

На вимогу прикордонного наряду цивільна особа не реагує, на адресу прикордонників висловлюється нецензурною лайкою, продовжує провокувати конфлікт з правоохоронцями.

Старший прикордонного наряду повторно пропонує затриманій особі добровільно виконати вимоги прикордонного наряду. У разі подальшого невиконання особою законних вимог прикордонника, подає команду цивільній особі «Руки за спину! Ноги поставити на ширину плечей, носки ступенів розвернути в боки!». Разом з молодшим прикордонного наряду рішучими діями затримує підозрюваного, надягає на нього наручники (в положенні стоячи або лежачи), оглядає його та конвоює у підрозділ. Молодший прикордонного наряду займає вигідне (переважаюче) положення позаду правопорушника та діє за сигналом старшого прикордонного наряду.

Ситуація 2 – спроба наїзду на прикордонника автомобілем.

Проблемна ситуація: під час несення служби прикордонний наряд «прикордонний патруль» у складі 2-х прикордонників зупинив транспортний засіб при в'їзді в контрольований прикордонний район, в якому, окрім водія, знаходяться пасажири.

- Сценарій дій на навчальному місці: керівник заняття оголошує проблемну ситуацію, ставить завдання прикордонному наряду на зупинку транспортного засобу та перевірку документів у осіб, які перебувають у автомобілі. Після відпрацювання сценарію керівник проводить розбір порядку дій прикордонного наряду, вказує на позитивні та негативні сторони, дає рекомендації прикордонникам щодо доцільної поведінки з подолання конфліктної ситуації. Необхідно наголосити, що дії прикордонного наряду повинні забезпечити уникнення травмування при раптовому та швидкому руху автомобіля з місця
- Дії цивільної особи: водій зупинився на вимогу прикордонного наряду, однак відмовляється надати документи для перевірки.
- Дії прикордонного наряду: старший прикордонного наряду підходить до автомобіля ззаду та збоку до місця водія, пропонує особам пред'явити документи для перевірки. Отримавши відмову, подає сигнал молодшому прикордонного наряду щодо готовності затримати правопорушника та повторно пропонує надати документи для перевірки. Вказує в коректній формі про надані законодавством України повноваження посадовим особам Державної прикордонної служби України. Пропонує особам не хвилюватись. Попереджає про застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів відповідно до нормативних вимог, не допускаючи при цьому образ.

На вимогу прикордонного наряду цивільна особа не реагує, робить спробу поїхати з місця зупинки.

Старший прикордонного наряду подає сигнал молодшому прикордонного наряду на застосування пристрою для примусової зупинки автотранспорту. Після зупинки автомобіля внаслідок пошкодження коліс рішучими діями затримує правопорушника, надягає на нього наручники (в положенні стоячи або лежачи), оглядає його та конвоює у підрозділ. У разі подальшого руху автомобіля доповідає у підрозділ, вживає заходи щодо переслідування та затримання правопорушників.

Ситуація 3 – провокаційні дії з боку місцевих жителів прикордоння.

Проблемна ситуація: під час несення служби прикордонний наряд «прикордонний» затримав двох правопорушників, які переправляли через державний кордон контрабандні товари. Під час їх конвоювання в підрозділ охорони державного кордону група місцевих жителів (в т.ч. жінки і діти) намагається зашкодити цьому та чинить спробу звільнити правопорушників і контрабандний товар.

- Сценарій дій на навчальному місці: керівник заняття оголошує проблемну ситуацію, ставить завдання прикордонному наряду на подолання конфліктної ситуації. Після відпрацювання сценарію керівник проводить розбір порядку дій прикордонного наряду, вказує на позитивні та негативні сторони, дає рекомендації прикордонникам щодо доцільної поведінки з подолання конфліктної ситуації
- Дії цивільних осіб: цивільні особи намагаються звільнити затриманих правопорушників.
- Дії прикордонного наряду: старший прикордонного наряду подає команду затриманим правопорушникам лягти обличчям вниз на землю. Подає сигнал «Поспішайте на допомогу». Місцевих жителів попереджає про застосування спеціальних засобів та займає вигідну позицію. У коректній формі роз'яснює, що громадяни порушили чинне законодавство з питань охорони державного кордону. Попереджає жінок і дітей про те, що вони чинять опір законним діям і вимогам прикордонників та можуть бути притягнуті до відповідальності.

На вимогу прикордонників цивільні особи не реагують, продовжують здійснювати протиправні дії.

Після попередження прикордонний наряд для припинення опору застосовує заходи фізичного впливу та спеціальні засоби, не перевищуючи повноважень з мінімальним нанесенням шкоди здоров'ю та з урахуванням контингенту нападників.

2. Дії персоналу, який залучається до несення служби в пунктах пропуску.

Проблемне завдання № 1 – відмова особи надати документи для перевірки.

Проблемна ситуація: прикордонний наряд «Перевірка документів» виконує завдання з охорони державного кордону щодо перевірки документів осіб, які перетинають державний кордон. Під час оформлення документів, особа на прохання наряду реагує в грубій формі, висловлює невдоволення, виявляє зневажливе ставлення.

➢ Сценарій дій на навчальному місці: керівник заняття оголошує проблемну ситуацію, ставить завдання прикордонному наряду на перевірку документів у особи, яка перетинає державний кордон. Після відпрацювання сценарію керівник проводить розбір порядку дій прикордонного наряду, вказує на позитивні та негативні сторони, дає рекомендації прикордонникам щодо доцільної поведінки з подолання конфліктної ситуації.

➢ Дії цивільної особи: цивільна особа в категоричній формі відмовляється надати документи для перевірки.

➢ Дії прикордонного наряду: запропонувати особі не хвилюватись та пояснити причину своєї поведінки. Після цього звернутися до особи з проханням заспокоїтись. Вказати в коректній формі про надані законодавством України повноваження та недопустимість образ на адресу прикордонників при виконанні службових обов'язків. Надати інформацію, де особа може отримати консультацію з питань перетину державного кордону, та повідомити про конфліктну ситуацію старшому (помічнику старшого) зміни прикордонних нарядів у пункті пропуску.

Проблемне завдання № 2 – виникнення черги у пункті пропуску.

Проблемна ситуація: Внаслідок технічної несправності комп'ютерної мережі в пункті пропуску утворилась черга. Громадяни виказують незадоволення, поводяться неадекватно та виявляють ознаки ворожого ставлення до дій прикордонників. Двоє з громадян підбурюють решту, голосно виказують свої вимоги, натякають про можливість застосування фізичної сили

➢ Сценарій дій на навчальному місці: керівник заняття оголошує проблемну ситуацію, ставить завдання старшому зміни прикордонних нарядів на локалізацію конфліктної ситуації. Після відпрацювання сценарію керівник проводить розбір порядку дій прикордонного наряду, вказує на позитивні та негативні сторони, дає рекомендації прикордонникам щодо доцільної поведінки з подолання конфліктної ситуації.

➢ Дії цивільних осіб: цивільні особи голосно виказують своє невдоволення діями прикордонників, блокують роботу пункту пропуску, погрожують застосуванням сили до складу прикордонного наряду

➢ Дії прикордонного наряду: Старшому зміни прикордонних нарядів у пункті пропуску необхідно пояснити громадянам, що відповідно до ст. 25 «Правил в'їзду іноземців та осіб без громадянства на територію України, виїзду та транзитного переміщення», обов'язковою є реєстрація даних паспортного документа. У зв'язку з технічними несправностями комп'ютерної мережі, внесення відомостей у бази даних тимчасово ускладнено. Час на проведення прикордонних формальностей буде збільшено. Необхідно вибачитись за тимчасові незручності та повідомити, що вживаються усі заходи для прискорення пропуску.

Двоє із осіб продовжують підбурювати решту, відмовляються виконувати законні вимоги прикордонників.

Заколотників конфлікту слід запросити до службового приміщення для додаткових роз'яснень, та, за необхідності, затримати та скласти адміністративно-правові документи.

Проблемне завдання № 3 – спроба позачергового проходження прикордонного контролю.

Проблемна ситуація: до прикордонного наряду «вартовий біля шлагбаума» прибув легковий автомобіль поза чергою, водій якого пред'являє «Посвідчення учасника бойових дій», «Посвідчення помічника народного депутата» тощо із вимогою позачергового пропуску.

- Сценарій дій на навчальному місці: керівник заняття оголошує проблемну ситуацію, ставить завдання прикордонному наряду на локалізацію конфліктної ситуації. Після відпрацювання сценарію керівник проводить розбір порядку дій прикордонного наряду, вказує на позитивні та негативні сторони, дає рекомендації прикордонникам щодо доцільної поведінки з подолання конфліктної ситуації.
- Дії цивільної особи: посилаючись на наявність відповідного посвідчення, цивільна особа вимагає позачергового проходження прикордонних формальностей.
- Дії прикордонного наряду: Прикордоннику слід пояснити водію, що його посвідчення не дає права позачергового проїзду на територію пункту пропуску. Доповісти про ситуацію старшому зміни прикордонних нарядів. Звернутись до водія із проханням звільнити смугу руху для транспортних засобів біля шлагбаума [25].

РОЗДІЛ 5. ІННОВАЦІЇ В СФЕРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ВІДОМСТВАХ МВС УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

5.1 Програма психологічної підтримки за принципом “рівний-рівному”

У сучасних умовах діяльності системи МВС України питання психологічної підтримки персоналу набуває особливого значення, адже співробітники щоденно стикаються з високим рівнем стресу, небезпекою та ризиком для життя. Тривале перебування в екстремальних ситуаціях, участь у ліквідації наслідків надзвичайних подій чи бойових дій можуть призводити до емоційного виснаження, розвитку посттравматичних реакцій і професійного вигорання. Тому впровадження ефективних програм допомоги є одним із пріоритетних напрямів збереження психічного здоров’я та працездатності особового складу.

Так, у 2018 році в Національній поліції України в межах Police Stabilization Project було запроваджено заходи психологічної підтримки поліцейських за принципом «Рівний — рівному». Цей підхід передбачає комплекс дій, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості особового складу, зокрема:

- забезпечення раннього втручання та надання психологічної підтримки поліцейським з боку підготовлених колег, які працюють у тому самому професійному середовищі;
- підвищення рівня обізнаності поліцейських і керівного складу щодо питань психологічного здоров’я та ефективних способів його підтримання;
- створення оптимальних умов службової діяльності та формування позитивного соціально-психологічного клімату в колективах;
- забезпечення корпоративної надійності та психологічної захищеності в професійному середовищі.

Програма «Рівний – Рівному» спрямована на:

- підтримку поліцейських у разі виникнення важких професійних ситуацій або життєвої кризи.
- покращення психологічного стану поліцейських та підвищення рівня їх загального благополуччя.
- підвищення рівня обізнаності поліцейських та керівників щодо психологічного здоров’я та методів його підтримки.
- сприяння створенню оптимальних умов службової діяльності та позитивного соціально-психологічного клімату в службових в колективах.
- покращення стану службової дисципліни та зменшення надзвичайних подій за участю поліцейських.

Основні завдання консультантів:

- спостереження за психоемоційним станом працівників колективу,
- визначення негативних змін у поведінці колег, ознак професійного вигоряння,

• асоціальної, залежної саморуйнівної поведінки та надання їм першої невідкладної психологічної підтримки та допомоги;

• роз'яснення та інформування колег щодо наявних ресурсів та можливостей щодо отримання необхідної допомоги (психологічної, медичної, соціальної, тощо) та сприяння в отриманні цієї допомоги;

• проведення інформаційно-просвітницької роботи в службовому середовищі з питань профілактики стресів та підтримки психологічного здоров'я.

Існує три ступені підготовки фахівців за програмою «Рівний – Рівному»: «Консультант програми», «Тренер програми», «Майстер–тренер програми».

Консультант програми - це поліцейський, який:

- має високу мотивацію до поглиблення власної психологічної обізнаності щодо реакцій людини в стресових або кризових ситуаціях, наслідків впливу хронічного стресу або травматичного досвіду на життя і здоров'я людини, причин виникнення агресії та механізмів її перенесення, передумов формування адиктивної (залежної), саморуйнівної, суїцидальної поведінки тощо;
- прагне оволодіти основними прийомами психологічної саморегуляції, бути прихильником здорового способу життя;
- має бажання допомогти розібратися у життєвих негараздах собі та/або іншим колегам по службі;
- емпатичний, здатний до співпереживання, спостережливий, володіє базовими психологічними знаннями щодо проведення індивідуальної бесіди з колегами;
- пройшов відповідне навчання, має сертифікат «Консультант програми «Рівний – Рівному» та підписав відповідну угоду про добровільну участь у реалізації заходів програми «Рівний – Рівному».

Тренер програми – це поліцейський, який:

- пройшов підготовку за програмою «Консультант програми «Рівний – Рівному»,
- має добру теоретичну підготовку, проявляє активність у практичному запровадженні програми «Рівний – Рівному» у колективі де працює,
- ефективно будує взаємодію з колегами, користується в них довірою та авторитетом, здійснює консультування,
- активно взаємодіє з психологами, має потенціал для розвитку тренерських навичок, виявляє стійку позитивну мотивацію до цієї діяльності,
- пройшов навчання й сертифікацію за програмою «Тренер програми «Рівний – Рівному».

Майстер-тренер програми – це поліцейський, який:

- пройшов підготовку за програмою «Тренер програми «Рівний – Рівному», має відмінну теоретичну підготовку;
- проявляє активність у практичному запровадженні програми «Рівний – Рівному» у колективах шляхом проведення практичних занять психопрофілактичної тематики, має викладацькі здібності;

- володіє практичними навичками прийомів психологічної самодопомоги, саморегуляції, стабілізуючих психотехнік, глибоких знань щодо надання первинної психологічної та консультативної допомоги;

- ефективно будує взаємодію з колегами, користується в них довірою, здійснює консультування, активно взаємодіє з психологами, має потенціал для розвитку наставницьких (менторських) здібностей, добре обізнаний щодо поведінкових індикаторів психологічного неблагополуччя у інших осіб;

- пройшов навчання й сертифікацію за програмою Майстер-тренер програми «Рівний – Рівному».

Програма реалізується в усіх складових МВС України — Національній поліції, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Національній гвардії України, Державній прикордонній службі.

За час впровадження програми психологічної підтримки за принципом «Рівний-Рівному» у системі МВС України можна відзначити низку позитивних результатів, що підтверджують її ефективність та практичну користь. Передусім, спостерігається суттєве зниження рівня психологічної напруги серед співробітників, адже можливість відвертого спілкування з колегами, які мають схожий досвід та професійні виклики, сприяє емоційному розвантаженню та нормалізації психоемоційного стану.

Важливим досягненням стало й те, що програма дозволила подолати бар'єри у спілкуванні, які часто виникають між психологом та клієнтом. У форматі «рівний-рівному» учасники більш відкриті до обговорення власних проблем, що підвищує довіру, а отже й ефективність наданої підтримки. За цей час сформувалася практика передавання знань та навичок не лише у формалізованому вигляді, а й через особистий досвід, що зробило навчання більш життєвим і прикладним.

Програма також позитивно вплинула на професійне середовище: посилилися навички командної взаємодії, підвищився рівень комунікативної компетентності, а також зменшився рівень стигматизації психологічної допомоги. Співробітники почали активніше звертатися за підтримкою та розглядати турботу про психічне здоров'я як невід'ємний елемент професійної діяльності.

У довгостроковій перспективі, можна стверджувати, що програма сприяла зміцненню психологічної стійкості та розвитку копінгових стратегій у співробітників МВС України. Це, своєю чергою, підвищило їхню здатність ефективно діяти в кризових і стресових ситуаціях, зберігати працездатність та забезпечувати високий рівень службових результатів навіть у складних умовах.

5.2 Мультидисциплінарна взаємодія в психосоціальній підтримці

В умовах повномасштабної війни особливого значення набуває надання психосоціальної підтримки представникам сектору безпеки та оборони України, які зазнали поранень або перебувають у стані психологічного виснаження. Військовослужбовці, рятувальники, поліцейські та нацгвардійці виконують службові завдання у надзвичайно небезпечних обставинах, що нерідко

призводить не лише до фізичних травм, але й до значних психологічних наслідків, пов'язаних із впливом бойових дій, пережитими втратами та тривалим стресом.

Сучасний підхід до відновлення постраждалих представників сектору безпеки та оборони базується на принципах міждисциплінарної взаємодії, безперервності та індивідуалізованого планування допомоги. Такі принципи визначені Законом України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні», Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» та Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей». Ці документи закріплюють необхідність інтеграції медичних, психологічних і соціальних послуг для забезпечення повного відновлення людини після травмуючих подій.

У відповідності до Постанови Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 року № 1338 (у редакції з урахуванням змін згідно з Постановою КМУ № 932 від 30 липня 2025 року) у закладах охорони здоров'я розгортаються та функціонують мультидисциплінарні команди, які забезпечують комплекс надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки ветеранам, членам їхніх сімей та іншим категоріям осіб, визначеним законодавством. Ці команди включають фахівців різних спеціальностей — лікарів, психологів, психотерапевтів, реабілітологів, фізичних терапевтів, соціальних працівників, а також інших фахівців відповідно до потреб конкретної людини.

У структурі багатьох медичних закладів створені підрозділи психологічної реабілітації, до складу яких входять фахівці з психічного здоров'я: лікар-психіатр, психолог, психотерапевт та практичний психолог. Саме у взаємодії з такими командами психологи сектору безпеки та оборони продовжують роботу з пораненими співробітниками, здійснюючи кризову допомогу, індивідуальні та групові консультації, психоедукацію, координацію із соціальними службами та супровід сімей.

Мультидисциплінарна взаємодія забезпечує формування єдиного реабілітаційного простору, у якому поєднуються медичне лікування, психологічна підтримка, соціальна адаптація та відновлення функціональних можливостей. Такий підхід дозволяє уникати розривів між етапами допомоги та підвищує ефективність відновлення, оскільки фахівці спільно планують маршрут людини — від моменту госпіталізації до повернення до професійної діяльності або набуття нової соціальної ролі.

Особливе значення має психологічна допомога як складова психосоціальної підтримки. Вона включає:

- первинну психодіагностику та оцінку потреб у підтримці;
- кризові інтервенції з використанням стабілізаційних технік;
- індивідуальне консультування та психотерапевтичний супровід;
- групові заняття, спрямовані на відновлення емоційного стану й соціальної взаємодії;
- довготривалу психологічну реабілітацію, формування навичок саморегуляції та стресостійкості;

- роботу з сім’єю, що є важливим фактором відновлення.

Психологи сектору безпеки та оборони, діючи у взаємодії з медичними та соціальними службами, здійснюють моніторинг психоемоційного стану поранених, сприяють попередженню проявів посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних станів, а також координують маршрути надання психосоціальної та реабілітаційної допомоги.

Невід’ємним етапом є робота з членами сім’ї, оскільки саме родина часто стає ключовим джерелом підтримки, що сприяє відновленню психологічної рівноваги, мотивації та адаптації після поранення. Психоедукаційні заходи, сімейні консультації та тренінги навичок взаємодії допомагають зменшити рівень напруги, покращити комунікацію та зміцнити підтримувальне середовище.

Таким чином, мультидисциплінарна взаємодія є ключовим компонентом сучасної системи психосоціальної підтримки персоналу сектору безпеки та оборони. Її впровадження забезпечує цілісний підхід до відновлення, поєднуючи медичні, психологічні й соціальні заходи у єдину ефективну систему, спрямовану на повне відновлення життєвого потенціалу, функціонування та соціальної участі кожного, хто зазнав поранення або пережив психологічну травму [13, 29, 33].

5.3 Пункт психологічних практик

Психологічне забезпечення у відомствах МВС України має свої специфічні риси, обумовлені характером завдань, які виконують поліцейські, нацгвардійці, пожежні-рятувальники, прикордонники та інші служби системи. Їхня діяльність відбувається у високоризикованих, стресогенних та екстремальних умовах, що вимагає від фахівців психологічної служби особливих підходів до роботи з особовим складом.

З метою покращення психологічного забезпечення відповідно до пункту 1 доручення Міністра внутрішніх справ України Ігоря Клименка від 09 листопада 2023 року № 163/13 було впроваджено у практичну діяльність методичні рекомендації з реалізації проєкту «Пункт психологічних практик» (лист МВС України №20095/13-2023 від 24.11.2023), який наразі реалізовується відповідно до наказу МВС України від 15 січня 2024 року №27.

Метою даного проєкту - є зміцнення кадрового потенціалу та збереження психічного здоров’я персоналу, розвиток резильєнтності, психологічних вмінь та знань, покращення і стабілізація емоційного стану, руйнування стигми, реабілітація, сталість надання психологічних послуг.

Проєкт передбачає впровадження в системі МВС України якісних та дієвих інструментів підтримки психічного здоров’я військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та державних службовців Національної поліції України, осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та державних службовців Державної служби України з надзвичайних ситуацій, членам їх родин (за потреби), а також цивільного населення (за необхідності).

Основною метою реалізації психологічних практик є створення умов для збереження та зміцнення психічного здоров'я персоналу системи МВС України, підвищення їхньої професійної ефективності та формування стійкості до стресових факторів.

Завдання психологічних практик охоплюють кілька ключових напрямів:

1) *Формування практичних навичок та вмінь*.

Психологічні практики спрямовані на те, щоб учасники не лише отримували теоретичні знання, але й закріплювали їх у формі реальних навичок. Йдеться про техніки саморегуляції, стрес-менеджменту, подолання емоційної напруги та ефективної взаємодії у команді.

2) *Зняття надмірної психічної напруги та емоційна стабілізація*.

Практики допомагають учасникам долати накопичений стрес, відновлювати внутрішній баланс, зменшувати рівень тривожності й напруги, що виникають унаслідок професійної діяльності в екстремальних умовах.

3) *Підвищення комунікативної компетентності*.

В умовах командної роботи надзвичайно важливим є розвиток уміння чітко висловлювати свої думки, слухати інших, ефективно співпрацювати та вирішувати конфлікти. Психологічні практики формують навички конструктивного діалогу, асертивності та емпатії.

4) *Соціально-психологічна адаптація*.

Практики сприяють більш легкому пристосуванню до нових умов служби, зміни соціальних ролей або переживання наслідків травматичних подій. Вони допомагають знизити ризик дезадаптації та сприяють швидшому відновленню після стресових ситуацій.

5) *Психоедукація та розуміння власного стану*.

Важливим завданням є підвищення обізнаності учасників щодо власного психічного здоров'я. Практики навчають визначати симптоми стресу, вигорання чи інших негативних станів та своєчасно реагувати на них.

6) *Формування звички піклуватися про своє психічне здоров'я*.

Регулярні практики сприяють виробленню культури турботи про власне психологічне благополуччя, що у перспективі знижує рівень хронічного стресу та профілактує професійні деформації.

7) *Зменшення стигматизації психологічної допомоги*.

Одним із важливих завдань є подолання упереджень і недовіри до психологічних послуг серед персоналу системи МВС України та членів їхніх сімей. Практики демонструють, що звернення до психолога є нормальною, природною і корисною складовою турботи про себе.

8) *Формування та розвиток копінгових стратегій*.

Учасники практик отримують інструменти для вироблення ефективних способів подолання криз і життєвих труднощів. Це включає формування позитивних установок, уміння переключати увагу, конструктивно використовувати внутрішні ресурси.

9) *Підвищення психологічної компетентності та профілактика професійного вигорання*.

У рамках практик учасники здобувають знання про механізми стресу та вигорання, оволодівають навичками його попередження, що особливо актуально для психологів самої системи МВС України, які надають допомогу іншим і водночас потребують захисту власних ресурсів.

10) *Зміцнення іміджу психологічної служби*.

Якісна реалізація психологічних практик сприяє підвищенню авторитету фахівців психологічних служб, демонструє їхню професійність та здатність надавати реальну підтримку.

11) *Формування мотивації до самовдосконалення*.

Важливим підсумком є розвиток у співробітників внутрішньої потреби у професійному та особистісному зростанні, прагненні вдосконалювати свої вміння, підтримувати баланс між службовими завданнями та особистим благополуччям.

У процесі реалізації проєкту фахівці психологічних служб мають використовувати сучасні методи й технології психологічної роботи, що довели свою ефективність у практиці та сприяють формуванню психологічної стійкості, розвитку резильєнтності й забезпеченню якісної підтримки учасників.

Серед найбільш дієвих методів варто виділити:

– Фасилітацію (від англ. to facilitate – полегшувати, допомагати), що передбачає організацію групового процесу обговорення та пошуку рішень. Фасилітатор допомагає учасникам налагодити конструктивну комунікацію, дотримуватися правил взаємодії, активізує групу запитаннями та забезпечує обмін досвідом.

– Мозковий штурм (брейнстормінг) – техніка вільної генерації ідей. Спершу учасники формулюють якомога більше думок щодо певної проблеми, а на другому етапі відбувається їх оцінювання й відбір.

– Інтерактивні міні-лекції (5–15 хв.), у яких нова інформація подається у доступній і наочній формі. Використовуються слайди, відео, короткі обговорення чи запитання-відповіді. Завершення міні-лекції передбачає практичне завдання або дискусію, що закріплює отримані знання.

– Міні-дискусії – формат вільного обміну думками та досвідом, у якому з'ясовуються різні позиції учасників. Важливо, що тренер підтримує відкрите висловлення думок і формує толерантне ставлення до різних точок зору.

– «Криголами», руханки та ресурсні вправи, які допомагають створити невимушену атмосферу, зняти напруження й підвищити емоційний контакт у групі.

– Гронування (за Г. Ріко) – метод, що дозволяє встановлювати логічні й асоціативні зв'язки між поняттями. Він корисний як на етапі актуалізації досвіду, так і під час підбиття підсумків заняття.

– Рольові ігри, які моделюють реальні життєві чи професійні ситуації. Вони допомагають учасникам набувати практичного досвіду застосування отриманих знань.

– Творчу діяльність (малювання, моделювання, створення композицій тощо), де фантазія використовується як ресурс для тренування та розвитку внутрішнього потенціалу.

– Самодіагностику – вправи, тести та запитання, які допомагають учасникам усвідомити власні ресурси, сильні сторони й можливості.

– Активні методи практичної психології (соціально-психологічні тренінги, майстер-класи, воркшопи, психологічні марафони), що забезпечують навчання у дії.

– Практичні техніки – тематичні завдання, вправи для закріплення навичок, медитативні й тілесні методики, що сприяють розвитку саморегуляції, усвідомленню внутрішнього світу та зниженню психоемоційної напруги.

– Важливою частиною будь-якого формату роботи є зворотний зв'язок і рефлексія, що дозволяють учасникам осмислити отриманий досвід, усвідомити нові навички та інтегрувати їх у повсякденну практику.

У межах пункту психологічних практик також передбачено проведення інтервізій та супервізій у колі фахівців психологічного забезпечення.

Інтервізія – це форма професійної взаємодії, що реалізується у групі спеціалістів, які перебувають на рівних позиціях. Її головна мета полягає у взаємному навчанні, обміні досвідом та вдосконаленні практичних навичок для підвищення ефективності роботи з клієнтами.

Супервізійні сесії – це методичний підхід, орієнтований на подолання професійних труднощів, аналіз помилок і пошук шляхів оптимізації організації психологічної роботи [14].

Впровадження «Пункту психологічних практик» у структурі МВС України майже за два роки продемонструвало свою високу ефективність та доцільність. Такий підхід забезпечує комплексність та системність роботи з психічним здоров'ям особового складу, дозволяє переходити від надання разової допомоги до формування стійких навичок саморегуляції та психологічної стійкості. Співробітники отримують сучасні методи й інструменти для подолання стресу, що позитивно впливає на їхню працездатність і результативність у надзвичайних та бойових умовах. Регулярні практики сприяють розвитку копінгових стратегій, формуванню позитивних установок та зміцненню психологічної резильєнтності, завдяки чому мінімізуються наслідки професійних викликів і знижується ризик вигорання.

Особливу цінність проєкт має і для соціально-психологічної адаптації персоналу, оскільки сприяє створенню сприятливого середовища для комунікації, взаємопідтримки та згуртованості колективів. Використання різних технік релаксації, самодіагностики та ресурсних вправ допомагає знімати психоемоційну напругу, знижувати рівень тривожності та попереджати професійне виснаження, зокрема й серед самих психологів. Це сприяє не лише збереженню психічного та емоційного благополуччя співробітників, а й підвищує ефективність виконання службових завдань.

Важливим результатом роботи «Пункту психологічних практик» стало також формування позитивного іміджу психологічної служби у структурі МВС України. Завдяки реальним результатам та відчутним змінам у стані співробітників знижується рівень стигматизації щодо звернення по психологічну допомогу, зростає довіра до фахівців і підвищується готовність отримувати підтримку не лише серед особового складу, а й серед членів їхніх

родин. Крім того, проєкт формує у особового складу культуру піклування про власне психічне здоров'я, мотивує до саморозвитку та особистісного вдосконалення.

Таким чином, «Пункт психологічних практик» є важливим інструментом підтримки психічного здоров'я, профілактики вигорання та розвитку психологічної стійкості персоналу МВС України, що має значний позитивний вплив як на індивідуальне благополуччя кожного співробітника, так і на ефективність діяльності відомства в цілому.

5.4 Психологічний супровід поранених співробітників МВС України психологами «mental tutor»

У сучасних умовах повномасштабної війни значно зросла кількість співробітників сектору безпеки й оборони, які зазнали поранень, травм, контузій або інших тяжких наслідків бойових дій. Такі обставини потребують не лише якісної медичної допомоги, а й системного психологічного супроводу. Реакції на травму можуть включати гострий стрес, емоційне оціпеніння, напади тривоги, деструктивні форми поведінки, зміни у соціальній взаємодії, загострення внутрішніх конфліктів та порушення здатності до адаптації. Для вирішення цих проблем у системі МВС України було впроваджено проєкт психологічної підтримки «mental tutor».

«Mental Tutor» – це проєкт професійного супроводу постраждалого контингенту працівників системи МВС України.

У межах проєкту підготовлено психологів, які надають персоналізовану психологічну допомогу та підтримку під час лікування, реабілітації та повернення до служби або цивільного життя. Робота з постраждалими відбувається у тісній взаємодії психологів проєкту, медичних фахівців ЗОЗ МВС України – психіатрів, клінічних психологів працівників соціального захисту.

З метою уніфікації підходів до практичного впровадження діяльності підрозділів психологічного забезпечення, а також підвищення ефективності психологічного супроводу особового складу в умовах воєнного стану, підготовлено «Методичні рекомендації з організації психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, поліцейських, які отримали поранення (контузію, травму, каліцтво), захворювання, звільнені з полону (примусової ізоляції), членів їх сімей, а також членів сімей (за потреби) військовослужбовців, які зникли безвісти за особливих обставин, захоплені в полон або заручниками, інтерновані в нейтральні держави, загинули (померли) під час виконання бойових (службових) завдань для використання в роботі психологами (mental tutor)». Ці рекомендації стали методологічною основою проєкту та містять докладні алгоритми роботи, розподіл функцій, стандартизовані інструменти оцінювання, вимоги до ведення документації та етичні принципи діяльності.

Проєкт «mental tutor» ґрунтується на ідеї персоналізованого супроводу: кожен поранений співробітник МВС України отримує психолога, який

супроводжує його упродовж усього періоду лікування, стабілізації, реабілітації та, за можливості, повернення до служби. Модель передбачає не епізодичність, а тривалий та структурований контакт між фахівцем і постраждалим. Психолог «mental tutor» стає провідником у процесі подолання наслідків травми, допомагає орієнтуватися у складних життєвих змінах, відновлювати внутрішні ресурси та формувати нові механізми адаптації.

Робота починається з первинної психологічної оцінки стану пораненого. Вона проводиться в максимально ранній період, що відповідає вимогам Плану заходів та рекомендацій МВС України. На цьому етапі фахівець встановлює контакт, визначає рівень стресу, наявність гострих емоційних реакцій, ступінь усвідомлення ситуації, орієнтацію в події, базові потреби та потенційні ризики розвитку ускладнень. У методичних матеріалах підкреслюється, що раннє втручання знижує інтенсивність негативних переживань, стабілізує стан і запобігає формуванню патологічних реакцій.

Далі психолог здійснює планування індивідуальної траєкторії супроводу. Вона залежить від характеру отриманого поранення, типу травматичного досвіду, рівня підтримки з боку родини, реабілітаційних можливостей та особистісних ресурсів працівника. Важливою є не лише оцінка симптоматики, а й розуміння форми реагування особи — уникнення, агресивності, емоційного оціпеніння чи надмірної збудженості. На основі цих чинників психолог будує комплекс заходів, що можуть включати стабілізацію, корекційну роботу, психотерапевтичні техніки й регулярні консультації.

Функції психологів «mental tutor» охоплюють широкий спектр завдань. Одним із найважливіших є підтримання емоційної стабільності постраждалого. Поранені нерідко переживають шок, страх за власне життя та життя побратимів, розгубленість, почуття провини або сорому, тривожність, порушення сну, соматичні реакції. Психолог допомагає людині розібратися в цих переживаннях, надати їм конструктивного змісту та зменшити інтенсивність негативних станів. Значну увагу приділяють технікам регуляції дихання, заземлення, фокусування уваги, а також формуванню усвідомленого ставлення до власних емоцій.

Наступний напрям — робота з травматичним досвідом. У Методичних рекомендаціях наголошено на необхідності використання сучасних, науково обґрунтованих методів: когнітивно-поведінкової терапії, технік роботи зі спогадами, підходів стабілізації та методології EMDR, яка ефективна при посттравматичних переживаннях. Психолог допомагає постраждалому поступово інтегрувати травматичну подію в особистісний досвід, зменшуючи її руйнівний емоційний вплив.

Окрема увага приділяється розвитку навичок саморегуляції. Під час лікування та реабілітації працівники можуть зіштовхуватися з тривалими обмеженнями, зниженням працездатності, втратою контролю над звичним життям. Психолог навчає технік зниження тривоги, управління напруженням, формування стресостійкості та позитивного мислення. Такі навички не лише полегшують повсякденне перебування у медичних закладах, але й підсилюють відчуття внутрішнього контролю, що є важливою умовою відновлення.

Психологи «mental tutor» також супроводжують процес адаптації до змін, пов'язаних із пораненням. Для частини працівників травма може означати зміну життєвих планів, професійної діяльності або навіть втрату можливості повернутися до служби. У таких випадках психолог допомагає переосмислити ситуацію, прийняти нові умови, знайти опору в особистісних ресурсах, відновити мотивацію та сформувати нову траєкторію життя. Це може включати роботу з втратою частини функціональності, змінами зовнішності, обмеженням мобільності чи змінами соціальної ролі.

Важливою складовою діяльності є робота з родиною пораненого. Згідно з методичними рекомендаціями, сім'я може як сприяти відновленню, так і — за умови неправильних реакцій — ускладнювати його. Тому психолог проводить бесіди з родичами, пояснює особливості стану постраждалого, навчає їх правильним формам підтримки, допомагає уникати надмірної опіки чи критики. Це дозволяє створити сприятливе середовище, яке сприятиме реабілітації та підвищенню якості життя.

Також психологи здійснюють роботу з колегами постраждалого, готуючи колектив до можливого повернення працівника після лікування. Колективне розуміння стану пораненого зменшує ризики стигматизації, непорозумінь та конфліктів, сприяє підтримці професійних зв'язків і зміцненню командного духу.

У межах проєкту «mental tutor» використовуються як індивідуальні, так і групові форми роботи. Індивідуальні консультації дають можливість глибоко опрацювати особисті переживання та сформувати нові стратегії подолання. Групова робота спрямована на соціалізацію, формування відчуття спільності, обмін досвідом та взаємну підтримку між пораненими.

Усі етапи супроводу фіксуються відповідно до вимог нормативних документів. Психолог зобов'язаний документувати зміст роботи, використовувані методи, спостереження щодо динаміки стану та рекомендації. Це забезпечує послідовність супроводу, дозволяє іншим фахівцям коректно продовжувати роботу та дає змогу контролювати ефективність заходів.

Таким чином, впровадження проєкту «mental tutor» у системі МВС України стало відповіддю на реальні потреби сьогодення, коли підтримка поранених співробітників вимагає комплексного та системного підходу. Завдяки цьому проєкту було закладено нові стандарти психологічного супроводу, що поєднують професійний досвід фахівців, сучасні методики кризової психології та інноваційні цифрові рішення. Проєкт довів свою ефективність у збереженні емоційної стабільності, профілактиці ПТСР, розвитку навичок саморегуляції та відновленні мотивації постраждалих. Вона також сприяє зміцненню родинних і колективних зв'язків, що є важливою умовою успішної реабілітації та відновлення. Таким чином, «mental tutor» стає не лише інструментом допомоги пораненим, а й елементом загальної стратегії психологічної стійкості системи безпеки та оборони України [32, 59].

Важливим інноваційним компонентом системи психологічного забезпечення у МВС України є підсистема «Соціально-правовий захист постраждалих та членів їхніх сімей», що інтегрована до єдиної інформаційної

системи МВС України. Її функціонування забезпечує комплексну цифрову взаємодію між постраждалими працівниками, психологами, соціальними службами, кадровими підрозділами, медичними закладами та іншими структурами, відповідальними за підтримку особового складу.

У межах підсистеми створено спеціальну функціональну вкладку «Психологічний супровід», призначену для повного документування процесу надання психологічної допомоги. У цифровому профілі кожного постраждалого фіксуються такі дані:

- дата та тривалість психоконсультативного контакту;
- форма роботи (очно, дистанційно, у групі, індивідуально);
- тип заходу (психопросвітництво, кризова інтервенція, психодіагностика, терапевтична сесія, реабілітаційна зустріч);
- використані методи роботи;
- оцінка емоційного стану до та після взаємодії (за стандартизованими шкалами);
- коментар психолога щодо динаміки стану та рекомендацій;
- подальший маршрут супроводу (наступні зустрічі, потреба у консультації психіатра, залучення соціальних працівників або реабілітологів).

Такий підхід створює можливість для моніторингу ефективності психологічного супроводу, системного планування подальших інтервенцій та формування індивідуальних маршрутів допомоги. Крім того, інформаційна підсистема дозволяє оперативно перенаправляти запити до соціальних служб, медичних закладів, реабілітаційних центрів або громадських організацій, що забезпечує комплексність підтримки. Одним із ключових переваг цього цифрового рішення є збереження безперервності психологічного супроводу, адже вся інформація про роботу з постраждалим міститься у єдиному цифровому профілі та доступна відповідним спеціалістам у межах їхніх повноважень.

Доповненням до цифрової екосистеми є «Електронний кабінет постраждалого» – інтерактивний сервіс, що працює з будь-якого пристрою та дозволяє постраждалим працівникам:

- ініціювати звернення по психологічну, соціальну чи юридичну допомогу;
- отримувати інформацію про наявні програми підтримки;
- переглядати заплановані консультації або статус виконання запиту;
- проходити експрес-скринінг психологічного стану;
- отримувати рекомендаційні матеріали, інструкції та вправи для самодопомоги.

«Електронний кабінет постраждалого» зменшує бар’єр звернення по допомогу, забезпечує швидку взаємодію та підсилює відчуття контролю над процесом реабілітації.

Таким чином, підсистема «Соціально-правовий захист постраждалих та членів їхніх сімей» разом із модулем «Психологічний супровід» та сервісом «Електронний кабінет постраждалого» формують сучасну цифрову інфраструктуру, яка забезпечує прозорий, ефективний та безперервний процес

підтримки постраждалих співробітників МВС України. Вона підвищує рівень координації між службами, стандартизує процедури допомоги та гарантує своєчасне реагування на потреби особового складу в умовах воєнного стану.

5.5 Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу в кризових та екстрених ситуаціях

Поглиблення гуманітарних викликів в Україні, пов'язаних з повномасштабною війною, зумовило потребу у формуванні єдиної, професійної та оперативної системи реагування на психологічні кризи населення. Саме тому у липні 2023 року МВС України започатковано пріоритетний проєкт, спрямований на створення стандартизованого Алгоритму надання психологічної допомоги та супроводу в кризових та екстрених ситуаціях. Цей Алгоритм сформував інтегровану міжвідомчу модель реагування, у межах якої психологи Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України здійснюють спільну роботу безпосередньо на місцях подій під час ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

Ключовою метою проєкту є забезпечення швидкої, координованої та професійної психологічної підтримки особам, які опинилися у стані гострого стресу внаслідок надзвичайних ситуацій військового чи техногенного характеру. Алгоритм передбачає:

- уніфікацію дій психологів екстрених служб;
- чіткий розподіл функцій між ДСНС України, НПУ та соціальними службами;
- оперативне перенаправлення постраждалих до відповідних органів соціальної політики;
- виявлення факторів ризику для подальшого розвитку психотравматичних наслідків.

Алгоритм має чітке нормативне підґрунтя та став результатом рішень уряду, міжвідомчих нарад та внутрішніх документів МВС України, а саме:

- на виконання доручення Прем'єр-міністра України Дениса Шмигаля до листа МОЗ від 23 травня 2023 року № 25/13838/2-23 виконано ухвалені рішення протоколу засідання Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України від 10 травня 2023 року щодо розроблення та впровадження пріоритетних проєктів;
- Наказом МВС України від 12 червня 2023 року № 486 утворено робочу групу з розроблення Алгоритму надання психологічної допомоги та супроводу в кризових та екстрених ситуаціях та затверджено її склад;
- Крім того, МВС України видано наказ від 19 липня 2023 року № 594 «Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій», який

зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03 серпня 2023 року за № 1313/403369;

- З метою впровадження Алгоритму, ДСНС України розроблено Анкету постраждалого внаслідок надзвичайної ситуації та узгоджено з Міністерством соціальної політики України;
- Анкета використовується на місці події психологами ДСНС України та НПУ з метою анкетування постраждалого населення, виявлення їх соціальних проблем та подальшого перенаправлення до департаментів соціальної політики державних (військових) адміністрацій в областях та м. Києві;
- НПУ в межах реалізації пріоритетного проєкту видано наказ від 26 жовтня 2023 року № 981 «Про організацію проведення спільних заходів щодо взаємодії психологів Національної поліції України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим унаслідок надзвичайних ситуацій»;
- ДСНС України, як виконавцем Алгоритму, підготовлено Окреме доручення заступника Голови ДСНС України від 17 січня 2024 року "Про організацію психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій" з визначенням завдань психологам ДСНС України та формами звітності.

Комплекс цих документів створює нормативне підґрунтя, яке регламентує повний цикл кризового реагування — від першого контакту з постраждалим до передачі його соціальним службам та подальшого відстеження стану.

5.6 Впровадження у практику служб (підрозділів) психологічного забезпечення уніфікованих протоколів та психодіагностичних методик

З жовтня 2025 року у практику служб (підрозділів) психологічного забезпечення впроваджено 6 уніфікованих протоколів, які охоплюють:

1. Протокол психологічного супроводу працівників органів системи МВС України, які зазнали поранень під час бойових дій, визволених з полону, які зазнали тортур чи жорстокого поводження.

Цей протокол має на меті надання комплексної, своєчасної та якісної психологічної допомоги працівникам системи МВС України, які пережили надзвичайно травматичні події, пов'язані з бойовими діями, зокрема отримали поранення, були звільнені з полону, або зазнали тортур чи жорстокого поводження. Основні завдання протоколу включають: збереження та відновлення психічного здоров'я, профілактику розвитку психічних та поведінкових розладів (включаючи ПТСР), а також сприяння подоланню складних життєвих обставин, спричинених травматичним досвідом. Протокол акцентує увагу на необхідності використання стандартизованих психодіагностичних методик для об'єктивної оцінки стану. У частині втручань рекомендуються конкретні практичні інструменти самодопомоги та саморегуляції, зокрема ведення щоденника емоцій та стресорів, регулярні дихальні вправи для зниження рівня тривоги та формулювання

короткострокових/довгострокових цілей для покращення адаптації. Цей уніфікований підхід забезпечує системність і послідовність у роботі психологів із найтяжчими випадками травми.

2. Протокол психологічної підтримки працівників органів системи МВС України перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя.

Даний протокол розроблено для забезпечення ефективної психологічної підтримки працівників органів системи МВС України на етапі завершення служби, виходу на пенсію або переходу до цивільного життя. Цей період розглядається як психологічна криза зрілості, що характеризується високим ризиком втрати ідентичності, соціальної ролі, стабільності та систематичного психологічного супроводу. Головна мета — мінімізувати негативні наслідки цього перехідного періоду, забезпечити належну професійну та соціальну адаптацію, а також зберегти психічне здоров’я. Протокол передбачає проведення оцінки психоемоційного стану працівника, фокусуючись на рівні тривоги, стресу та наявності пригніченого настрою, пов'язаного з майбутніми змінами. Також проводиться діагностика потенційних викликів, що можуть виникнути у цивільному житті (фінансові питання, сімейні негаразди, втрата звичного кола спілкування). У протоколі зазначено, що психологи мають не лише оцінити стан, але й навчити працівників стратегіям подолання (копінгу) та пошуку нових життєвих сенсів, сприяючи формуванню позитивного бачення свого майбутнього поза службою.

3. Протокол психологічного супроводу дітей працівників органів системи МВС України під час відпочинку та відновлення, батьки яких отримали поранення, загинули під час несення служби, або перебувають у полоні.

Цей протокол деталізує порядок організації та проведення психологічного супроводу дітей працівників силових структур, чиї батьки постраждали внаслідок бойових дій (поранені, загинули, перебувають у полоні), під час їхнього відпочинку та відновлення, часто організованого у формі таборів або спеціалізованих програм. Ключова мета — забезпечити емоційне здоров'я, адаптацію до складних обставин та формування відчуття безпеки у дітей, які можуть переживати тривогу, страх, або мати прояви агресивної/депресивної поведінки через травматичний досвід у сім'ї. Протокол пропонує структурований п'ятиденний план роботи, що включає: психоедукаційні заходи; тренінги з емоційної регуляції та самоконтролю; розвиток креативного мислення через арт-терапевтичні техніки (малювання, ліплення, створення колажів); групові заняття на самовираження та підвищення самооцінки. Окремий акцент робиться на груповій роботі та створенні атмосфери взаємної підтримки, що дозволяє дітям легше адаптуватися до нових умов та налагодити взаємодію з однолітками, а також провести підсумкову рефлексію отриманого досвіду.

4. Протокол психологічного супроводу членів сімей (близьких родичів або інших осіб) працівників органів системи МВС України у разі повідомлення про їх загибель (смерть).

Цей протокол регламентує дії психологів при наданні допомоги сім'ям (включно з близькими родичами) працівників системи МВС України, які отримали повідомлення про загибель (смерть) свого близького. Процес супроводу є надзвичайно делікатним, професійним і спрямований на мінімізацію травматичних наслідків втрати. Основні завдання включають: збереження та відновлення психічного здоров'я членів сімей, профілактику розвитку психічних та поведінкових розладів, а також допомогу у подоланні гострого горя та адаптації до життя після втрати. Протокол визначає ключові етапи роботи з горем: психоедукація, визнання та прийняття емоцій, інтеграція спогадів, розвиток стратегій адаптації та символічне завершення. Для ефективної роботи з травмою та горем рекомендується застосування широкого спектра спеціалізованих терапевтичних методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), практика усвідомленості (майндфулнес), арт-терапія, EMDR (десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей), а також наративна та екзистенційна терапія, що допомагає знайти нові сенси у житті.

5. Протокол проведення психологічної роботи психологами в групах емоційної підтримки для членів сімей працівників органів системи МВС України, що загинули або зазнали поранень під час бойових дій, визволені з полону або перебувають у полоні.

Протокол присвячений організації та проведенню групової психологічної роботи з членами сімей працівників системи МВС України, які переживають кризові ситуації, пов'язані з бойовими діями (загибель, поранення, полон чи звільнення з полону). Групи емоційної підтримки визначаються як вид психосоціальних послуг, що створює безпечний простір для обміну почуттями, отримання розуміння, підтримки та практичних порад. Мета таких груп — покращення психологічного, емоційного та соціального добробуту, а також розвиток навичок саморегуляції та ефективного спілкування. Учасники групи вчаться говорити про власні труднощі, обговорювати переживання та формувати нові уявлення про себе та оточення. Протокол деталізує алгоритм проведення групових занять, включаючи використання арт-терапевтичних технік (наприклад, створення групового колажу) як потужного інструменту для вираження емоцій, які важко вербалізувати. Наголошується, що групова робота дозволяє зменшити відчуття ізоляції та сприяє прийняттю ситуації через взаємний досвід.

6. Протокол психологічного супроводу працівників органів системи МВС України до відрядження в зону активних бойових дій, безпосередньо в зоні бойових дій та після повернення до місць постійної дислокації.

Цей протокол регламентує трифазний психологічний супровід (до, під час і після) працівників органів системи МВС України, які беруть участь у бойових діях. Його ключова мета — забезпечити високий рівень психічної стійкості та бойової ефективності особового складу під час виконання завдань, а також сприяти їхньому успішному поверненню та адаптації до мирного життя. Протокол передбачає:

На етапі підготовки: проведення психодіагностики (зокрема, з використанням Анкети діагностичної бесіди для оцінки рівня страху, наприклад, боязні загинути чи не впоратися із завданням) та навчання методам подолання стресу.

Безпосередньо в зоні: оперативне психологічне втручання та підтримку.

Після повернення (декомпресія): надання необхідних заходів для відновлення.

Протокол наголошує на тому, що завдання психолога полягає не лише в оцінці та корекції стану, а й у навчанні ефективним методам подолання стресу та підтримці. Також зазначено вимоги щодо систематичної звітності про результати психологічної декомпресії та, за необхідності, надання рекомендацій керівництву щодо направлення працівників до закладів охорони здоров'я для отримання спеціалізованої допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросюк В., Юрченко-Шеховцова Т. Критерії оцінювання ефективності професійної діяльності психолога системи МВС. Київ: НАВС, 2024. 57 с.

2. Бабелюк О. В., Гоцуляк Н. Є. Психологічна служба рятувальних підрозділів: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Друкарня «Рута», 2021. 204 с.

3. Богуславська В. Психологічні особливості правоохоронної діяльності під час російської воєнної інтервенції. Юридична психологія. 2024. № 1 (34). С. 93-100. DOI: 10.33270/03243401.93

4. Борисюк О. М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності у майбутніх офіцерів Національної поліції України: дис. канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2017. 315 с.

5. Братков С. Роль поліції у системі національної безпеки під час війни. Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни: матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року). Кропивницький: ДонДУВС, 2025. С. 86.

6. Валєєв Р. Інтерактивні поліцейські квести: практична складова, інформатизація та гейміфікація професійної підготовки. Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни: матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року). Кропивницький: ДонДУВС, 2025. С. 102–105.

7. Гаврилюк В. О. Особливості екстремальної діяльності працівників органів Національної поліції України. Науковий вісник публічного та приватного права. 2022. № 6. С. 273–277.

8. Гіденко Є. С. Підготовка працівників поліції в тактично-складовій діяльності при екстремальних ситуаціях. Юридичний науковий електронний журнал. 2022. С. 474–477. URL: https://doi.org/10.32782/2524-0374/2022-8/108 (дата звернення: 01.06.2023).

9. Головков О. Особливості підготовки поліцейських до забезпечення правопорядку у прифронтових та звільнених територіях. Актуальні питання підготовки фахівців для сектору безпеки і оборони в умовах війни: матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кропивницький, 17 квітня 2025 року). Кропивницький: ДонДУВС, 2025. С. 150–154.

10. Гонтаренко Л. О. Професіографічний аналіз діяльності працівників чергово-диспетчерської служби екстреного виклику МНС України: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2008. 22 с.

11. Горбенко Д. А. Сучасний стан та особливості функціонування служби психологічного забезпечення МВС України. Юридична психологія. 2017. № 1 (20). С. 200–208.

12. Дідковська-Бідюк М. В. Психолого-правові засади використання профайлінгу в діяльності Національної поліції: дис. д-ра філософії в галузі психології: 053. Київ, 2021. 189 с.

13. Довідник «Безбар'єрності». URL: https://bf.in.ua (дата звернення: 01.11.2023).

14. Доручення Міністра внутрішніх справ України Ігоря Клименка від 09 листопада 2023 року № 163/13 було впроваджено у практичну діяльність методичні рекомендації з реалізації проєкту «Пункт психологічних практик» (лист МВС України №20095/13-2023 від 24.11.2023).

15. Євпак С. В. Особливості використання арт-технік в роботі психологів закладів вищої освіти зі специфічними умованми навчання в умовах воєнного стану. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р. Харків: ФОП Супрун Т.О., 2025. С. 227-228.

16. Карамушка Л. М. Тренінг розвитку копінг-стратегій як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ–Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 13-16.

17. Когут Я. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Професійно-психологічна підготовка поліцейського: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. с. 171.

18. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посібник / під заг. ред. І. І. Приходька. Харків: НАНГУ, 2019. с. 105.

19. Кривошей О. Психологічні наслідки воєнних дій для співробітників ДСНС України: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Черкаси, 2024. с. 98.

20. Кришталь М. А., Садковий В. П., Снісаренко А. Г., Тімченко О. В. Професіографічний аналіз діяльності начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України: монографія. Х. – Черкаси : видавець Ю. Чабаненко, 2011. с. 230.

21. Ктіторов М. О. Розвиток спроможностей Національної гвардії України в умовах правового режиму воєнного стану. Науковий вісник Київського інститут Національної гвардії України. 2022. № 1. С. 24-31. DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4863/72-2-42.

22. Купчишина В. Процес формування майбутнього психолога-прикордонника як представника соціономічної сфери. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2016. № 1(3). С. 133-145.

23. Курсанти НА НГУ практикувалися на тренажерному комплексі з VR технологією Browning M2. НАНГУ – NANGU. URL: https://nangu.edu.ua/news/kursanti-na-ngu-praktikuvalisya-na-trenazhernomu-kompleksi-z-vr-tehnologiyeyu-browning-m2?utm_source=chatgpt.com.

24. Кучеренко Н. С. Психологічне забезпечення службово-бойової підготовки майбутніх офіцерів технічного профілю Національної гвардії України : дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2016. с. 259.

25. Лазоренко О. В. Психологічна підготовка прикордонних нарядів до дій в екстремальних умовах: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2014. 247 с.

26. Ларіонов О. С., Слурденко Д. О., Колесніченко О. С. Психологічна робота з наслідками психічної травматизації персоналу сектору безпеки і оборони. Честь і закон. 2022. № 2. С. 120-126.

27. Лєбєдєв Д. В., Лєбєдєва С. Ю., Назаров О. О. та ін. Соціально-психологічні детермінанти помилкових дій у професійній діяльності фахівців водолазних формувань аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Х.: УЦЗУ, 2009. с. 216.

28. Лєбєдєва С. Ю., Оніщенко Н. В., Рядинська Є. М. та ін. Професіографічний аналіз діяльності фахівців Державної воєнізованої гірничорятувальної служби України: монографія. Х.: НУЦЗУ, 2011. с. 170.

29. Лист ДСНС України від 07.09.2023 № 28-16930/288 «Про психосоціальну підтримку персоналу ДСНС у закладах охорони здоров’я».

30. Марченко Б. М. Адміністративна діяльність Державної прикордонної служби України: дис. канд. юрид. наук: 12.00.07. Дніпропетровськ, 2009. с. 204.

31. Медведєв В. С., Кудерміна О. І., Горбенко Д. А. Психологічна служба правоохоронних органів України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2022. с. 188.

32. Методичні рекомендації з організації психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України... (mental tutor). Київ : Міністерство внутрішніх справ України, 2025. с. 35.

33. Мультидисциплінарні команди в лікарнях - запроваджує Міністерство соціальної політики у співпраці з іншими відомствами. Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України. URL: https://www.msp.gov.ua/press-center/news/multydystsyplinarni-komandy-v-likarnyakh-zaprovadzhuye-ministerstvo-sotsialnoyi-polityky-u-spivpratsi-z-inshymy-vidomstvamy. (дата звернення: 23.10.2025).

34. Наказ МВС України від 02.01.2023 № 1 «Про затвердження Програми психологічної підтримки за принципом “рівний-рівному” для навчання консультантів».

35. Наказ МВС України від 07.03.2023 № 156 «Про затвердження Плану заходів психологічної підтримки за принципом “рівний-рівному”».

36. Наказ МВС України від 15.01.2024 № 27 «Про затвердження Плану здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового та начальницького складу служби цивільного захисту, членів їх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor)».

37. Наказ М-ва внутр. справ України від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських»: станом на 23 черв. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text (дата звернення: 20.08.2025).

38. Наугольник Л. Б., Чепіль М. М. Аналіз професійно-психологічного профілю особистості працівників служби психологічного забезпечення органів внутрішніх справ. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. № 1. с. 194-203.

39. Організація діяльності підрозділів Національної поліції України щодо забезпечення публічної безпеки і порядку в умовах воєнного стану: метод. рек. / В. Л. Костюк, В. В. Литвин, В. В. Мозоль та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. с. 52.

40. Оніщенко Н. В., Платонов В. М. Професіографічний аналіз діяльності піротехнічних підрозділів Державної служби України з надзвичайних ситуацій: монографія. Х. : ФОП Панов А. М., 2024. с. 144.

41. ОШБ НПУ «Лють». НПУ «Лють». URL: https://www.lyutnabir.com/ (дата звернення: 17.10.2025).

42. Основи роботи психолога внутрішніх військ МВС України: навч. посіб. / І.І. Ліпатов, І.І. Приходько, Ю.Б. Ірхін, В.І. Пасічник та ін. Х.: Акад. ВВ МВС України, 2008. с. 153.

43. Пампура І. І. Нормативно-правова складова психологічного забезпечення системи МВС України. Наука і правоохорона. 2023. № 4 (62). с. 233-242.

44. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. с. 84.

45. Поляков І. О. Професіографічний аналіз діяльності рятувальників Державної спеціалізованої аварійно-рятувальної служби пошуку і рятування туристів МНС України : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Х., 2011. с. 23.

46. Приходько І. І., Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф. та ін. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку: підручник / за заг. ред. І. І. Приходька. 2-ге вид. Х. : НА НГУ, 2016. с. 334.

47. Приходько І. Показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. Вип. 2 (4). с. 39-64.

48. Розробка концептуальних положень та методичних рекомендацій щодо психологічної підтримки та допомоги фахівцям ДСНС в сучасних умовах військового конфлікту та у післявоєнний час: звіт про НДР (остаточний). Національний університет цивільного захисту України ; кер. Н. В. Оніщенко. Черкаси, 2024. 160 с. № ДР 0122U200097.

49. Романенко О. В. Особистість та професійна діяльність практичного психолога ОВС : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06 / Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2007. с. 20.

50. Романенко О. В. Особистість та професійна діяльність практичного психолога ОВС: дис. канд. психол. наук: 19.00.06. Харків, 2007. с. 181.

51. Середа Ю. І. Професіографічний аналіз діяльності працівників служби психологічного забезпечення ДСНС України: дис. канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2015. с. 228.

52. Сірко Р., Слободяник В. Особливості діяльності психолога оперативно-рятувальної служби. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2021. № 1 (1). С. 87-88.

53. Стасюк Є. В. Характеристика моделі професійної діяльності офіцера-психолога прикордонного відомства. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. Вип. 3, Ч. 2. С. 324-329.

54. Степаненко С. В. Психологічна готовність поліцейських до діяльності в екстремальних умовах. Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е.О. Дідоренка. 2023. № 1. С. 138-144.

55. Ташматов В. А. Особливості професійної діяльності психологів державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1 (3). С. 30-38.

56. Тімченко О. В., Мордюшенко С. М., Снісаренко А. Г. Професіографічний аналіз діяльності кінологів-рятувальників ДСНС України: монографія. Х. : НУЦЗУ, 2014. с. 184

57. Топчило А. В. Використання кінетичного піску в психологічному відновленні персоналу сектору безпеки та оборони, який зазнав поранень. Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів: матеріали Міжнар. науково-практ. конф. (м. Дніпро, 23 травня 2025 р.). Дніпро : Дніпров. держ. ун-т внутр. справ, 2025. С. 216-218.

58. Топчило А. В. Особливості надання психологічної допомоги пораненим психологами «mental tutor» у секторі безпеки та оборони. Психологічні читання: матеріали X наук.-практ. конф молодих вчен., м. Харків, 14 лют. 2025 р. Харків : ХНУВС, 2025. С. 434-436.

59. Топчило А. The use of the mobile application «Mental tutor» in the process of psychological recovery of the personnel of the security and defence sector who were injured. Цивільний захист в умовах війни: збірник тез доповідей І Міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 17-18 квітня 2025 року. Львів: ЛДУ БЖД, 2025. С. 113-115.

60. Фролова Т. О. Особливості професійної психологічної підготовки працівників Національної поліції України до дій в екстремальних умовах. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків : ХНУВС, 2019. С. 345-349.

61. Швець Д. В. Особливості діяльності Національної поліції в умовах війни. Особистість, суспільство, війна: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків, 2022. С. 126-128.

62. Шевченко М. В. Психологічна реабілітація працівників Національної поліції України в умовах екстремальних ситуацій. Юридичний вісник. 2022. № 4. С. 56-60.

63. Шинкаренко І. О. Психологічні рекомендації працівнику Національної поліції під час дій в екстремальних умовах: наук.-метод. рек. Дніпро: ДДУВС, 2020. с. 56.

64. Zhuravel V., Burbela S., Yurchak Y. Актуальність протидії негативному інформаційно-психологічному впливу на особовий склад органу охорони державного кордону в умовах війни. The scientific journal of the National Academy of National Guard "Honor and Law". 2024. Vol. 1, № 88. P. 32-36.

65. Oleshchenko O., Savchuk A. Improvement of the activity of task forces of the management headquarters of the state borderguard service of Ukraine in the system of the defense forces of Ukraine. State security. 2025. Vol. 1, no. 5. P. 83-89.

66. Polyvaniuk V. D., Korol K. S. Features of the activity of the national police units during the imposition of martial law. Juridical scientific and electronic journal. 2022. № 6. P. 444–446. URL: https://doi.org/10.32782/2524-0374/2022-6/99 (дата звернення: 15.10.2025).

67. Tashmatov V. A., Tretiakova T. M. Directions of the system of psychological support of police officers in Ukraine. Habitus. 2022. № 39. P. 257-261. URL: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.46 (дата звернення: 04.08.2025).

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Бабчук Олена Григоріївна
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ.
Автор понад 100 наукових та навчально методичних праць різного формату, серед яких монографії, навчальні посібники, статті у фахових наукових виданнях.

Євпак Сніжана Валеріївна
старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національного університету цивільного захисту України.
Автор науково-методичних розробок та тренінгових програм для працівників та курсантів ДСНС України

Кердивар Валентин Віталійович
доктор філософії з психології, начальник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національного університету цивільного захисту України.
Автор наукових робіт з дослідження особливостей психічних станів внутрішньо переміщених осіб з тимчасово окупованих територій.

Платонов Владислав Максимович
доктор філософії з психології, науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил.
Національного університету цивільного захисту України.
Автор наукових робіт з психологічного супроводу діяльності піротехніків ДСНС України

Топчило Анна Валеріївна
провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил
Національного університету цивільного захисту України.
Автор науково-практичних розробок в сфері психологічного супроводу діяльності працівників ДСНС України та професійних контингентів сектору безпеки та оборони України

Навчальне видання

БАБЧУК Олена Григоріївна,
ЄВПАК Сніжана Валеріївна,
КЕРДИВАР Валентин Віталійович,
ПЛАТОНОВ Владислав Максимович,
ТОПЧИЛО Анна Валеріївна

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ МВС В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ: МОДЕЛІ ТА ІНТЕРВЕНЦІЇ

Практичний посібник

Формат 60 х 84 1/8. Ум. друк. арк. 20,8