

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ  
НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ЦЕНТР**

**“АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СИЛ  
БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ”**

**Матеріали VI всеукраїнської науково-  
практичної конференції**

*01 грудня 2020 року*

Харків

**Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України:** збірник матеріалів VI всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 01 грудня 2020 року). Х. : Національна академія НГУ, 2020. 160 с.

**Оргкомітет конференції:**

**Голова оргкомітету – І.І. Приходько**, доктор психологічних наук, професор, начальник науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України Національної академії Національної гвардії України, полковник.

**Заступник голови оргкомітету – О.С. Колесніченко**, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України Національної академії Національної гвардії України, підполковник.

**Відповідальний секретар оргкомітету – А.А. Лиман**, науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України Національної академії Національної гвардії України, старший лейтенант.

У збірнику представлено наукові доповіді та повідомлення, в яких узагальнено досвід здійснення психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України в екстремальних умовах.

Публікується за матеріалами VI всеукраїнської науково-практичної конференції “Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України”, проведення якої організовано Національною академією Національної гвардії України (01 грудня 2020 року).

Матеріали конференції будуть корисними науковцям, викладачам вищих навчальних закладів, психологам-практикам, керівникам і працівникам силових структур.

Доповіді відтворені безпосередньо з авторських оригіналів. За достовірність представлених матеріалів відповідальність несуть автори.

## ВСТУПНЕ СЛОВО

**Приходько І.І.**

*доктор психологічних наук, професор,  
начальник науково-дослідного центру,  
Національна академія Національної гвардії України*

### **Актуальні питання психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України**

Останнім часом майже по всій території нашої держави збільшилися різноманітні численні прояви порушення законності та порядку, продовжується проведення широкомасштабної операції Об'єднаних сил (ООС) на сході України з залученням великої кількості особового складу як Збройних Сил України, так і військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, Служби безпеки України, співробітників Національної поліції, залишається неконтрольованою частина державного кордону та ін. Умови, в яких особовий склад виконує службово-бойові завдання, відрізняються від їх звичайної професійної діяльності постійним нервово-психічним напруженням, фізичним перенавантаженням, дефіцитом часу для прийняття вірних рішень, неочікуваністю виникнення нової екстремальної чи погіршення наявної ситуації та, безперечно, підвищеним вітальним ризиком. Невідповідність між складними професійними завданнями та здатністю особистості з ними впоратися призводить до виникнення професійного стресу та різних негативних психічних реакцій та станів як під час виконання завдань, так і після їх завершення. Психологічна травматизація військовослужбовців стає причиною зниження ефективності виконання бойових завдань, збільшення небойових втрат, підвищення рівня суїцидальної активності.

Крім того, професійна діяльність представників сил безпеки та оборони України є тим особливим видом праці з певними вимогами до неї, в якій помилки особового складу, як показує досвід останнього часу, мають вкрай негативні наслідки та можуть призвести не тільки до отримання поранень, але й загибелі особового складу. Отриманий досвід зарубіжних психологів з питань переживання психотравматичних подій та їх наслідків, який активно використовувався для розроблення заходів психологічної допомоги комбатантам під час та після бойових дій, не дав можливості якісно вирішити усі завдання, які постали перед українськими фахівцями з проведенням ООС.

Вищевикладені психологічні особливості професійної діяльності особового складу сил безпеки та оборони України вимагають використання сучасних науково обґрунтованих підходів до розроблення та практичного впровадження заходів психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу. Особливе місце в цій роботі належить вдосконаленню заходів професійного психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом, психологічної підготовки особового складу та їх готовності до екстремальної діяльності, визначенню критеріїв оцінки психологічної безпеки особистості,

Всеукраїнська VI науково-практична конференція, Національна академія Національної гвардії України

01 грудня 2020 року, м. Харків

### **Список посилань:**

1. Army Center for Substance Abuse Programs. Army Substance Abuse Program Guidance for Deployed Commanders. Washington, DC: DA; 2004.
2. Юсупов В.В. Экспресс-оценка психического здоровья военнослужащих, склонных к аддиктивному поведению: дис. ... канд. мед. наук : 14.01.06 / Юсупов Владислав Викторович. СПб., 2005. 230 с.

**Балабанова Л.М.**, доктор психологічних наук, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

### **Емоційно-образна терапія в корекції негативних емоційних станів учасників АТО**

Чисельні наукові дослідження останніх років свідчать про те, що процеси соціально-психологічної дезадаптації є основним механізмом формування психологічних та психосоматичних розладів в стресових ситуаціях. Пізнання природи і закономірностей розвитку хронічних негативних емоційних станів, які лежать в основі соціально-психологічної дезадаптації осіб, що перебували в зоні антитерористичної операції (АТО) є надзвичайно актуальним завданням, оскільки це закладає основу розробки підходів до їх подолання. За даними дослідників стан учасників антитерористичних операцій має характерні особливості. Так, у осіб, що приймають тривалий участь у бойових діях, закріплюється “пам'ятний слід” нових поведінкових навичок і стереотипів, що мають першорядне значення для виживання. Серед них: сприйняття навколишнього середовища як ворожого; тривожна настороженість; готовність до імпульсивного захисного відреагування на загрозовий стимул; звуження емоційного діапазону, прагнення до “відходу” від реальності і тому інше. Крім цього, в учасників бойових дій, нерідко, відзначається посилення тривожності, пригніченості, почуття провини, підвищеної чутливості до несправедливості, фіксація на негативних переживаннях і тому подібне. Адаптація до бойових умов закріплює в характері деяких учасників АТО підвищену вразливість, недовірливість, відгородження, розчарування і страх перед майбутнім, порушення соціальної комунікації, схильність до агресивної, саморуйнівної поведінки та зловживанню наркомісткими речовинами.

З метою подолання проявів соціально-психологічної дезадаптації учасників бойових дій виникає необхідність запровадження методів психічної та психологічної реабілітації таких осіб.

Аналіз літературних джерел та документів свідчить про те, що сьогодні існує декілька позицій, які по різному трактують сутність, зміст, етапи психологічної реабілітації, яка, по своїй суті, спрямована на відновлення у учасників АТО втрачених психічних можливостей, адекватних емоційних станів та здоров'я. За останні десятиліття була розроблена та запропонована велика кількість різноманітних методів, прийомів та засобів, спрямованих на подолання

негативних психічних станів, зроблена спроба їх систематизації по різних напрямкам і принципам.

Систематика стратегій подолання дезадаптивних розладів включає в себе превентивні та оперативні стратегії. До останніх відносять засоби контролю за стресорами і симптомами стресу; організацію оптимального використання ресурсів; наступ на стресори – вирішення проблем, десенсибілізація; зниження процесів збудження – релаксація, саморозкриття, катарсис, саморегуляція. Для опанування негативними психоемоційними станами найбільш адекватними та ефективними є методи психічної саморегуляції: нервово-м'язова релаксація (метод Джекобсона), аутогенне тренування (метод Шульца), гіпносуггестивна терапія з елементами саморегуляції по методу Кюе, медитативні техніки. Але ці методи не набули широкого застосування в практичній роботі психологів, оскільки потребують багатоденних регулярних тренувань і спеціальних умов. Виникає нагальна потреба в розробці та практичному впровадженні підходів та методів короткострокової психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Одним із таких методів може стати метод емоційно-образної терапії (ЕОТ) М.Лінде [2].

Загально відомо, що негативні емоції є причиною виникнення порушень психологічного і психосоматичного здоров'я та неадекватної поведінки. Вони можуть зберігатися в психіці індивіда без змін все життя, формуючи хронічні негативні емоційні стани, які лежать в основі будь-яких психічних або психосоматичних порушень.

Одного разу виникнувши, емоційні стани продовжують зумовлювати сприйняття реальності, думки і поведінкові реакції людини незалежно від її усвідомлення [1]. Іноді існування проблеми призводить до “порочного” кола, коли боротьба з симптомом або нав'язливим бажанням підсилює симптом, що породжує новий виток боротьби, і т. д. Ця кільцева модель була описана В. Франклом [4], який стверджував, що розгортання подібних сценаріїв призводить до утворення деяких фобій, нав'язливостей або панічних атак.

За даними В. Райха [3], негативні емоції блокуються в тілі за допомогою хронічних м'язових напружень, система яких утворює так званий “м'язовий панцир”. Теорія і практика В. Райха спрямовані на роботу з напруженою мускулатурою, на вивільнення заблокованих емоцій, розслаблення м'язової броні. Для цього терапевт, надавляючи на напружені м'язи тіла, змушує клієнта глибоко дихати і висловлювати звуками ту біль, яку він при цьому відчуває.

При проведенні емоційно образної терапії, завдання розслаблення м'язів вирішуються через роботу з образами, при цьому мета проведення психокорекції полягає не тільки в вивільненні заблокованої емоції, але і в усуненні психодинамічного конфлікту, який породжує хронічний негативний емоційний стан. Образи - це потужний засіб аналізу психологічних проблем особистості. І роботу з образами використовують найрізноманітніші напрямки психотерапії, наприклад, аналіз образів зі снів, малюнків і фантазій, в яких мимоволі відбивається сама особистість і її проблеми.

При застосуванні ЕОТ, створений образ тривоги, хронічної напруги або страху дає можливість проведення психокорекційної роботи тут же, спираючись на цей

феномен. Оскільки образ має асоціативний зв'язок з емоцією, то адекватна трансформація його буде автоматично позначатися на тій емоції, яка фіксує проблему.

Основна схема проведення сеансу в стилі ЕОТ включає в себе десять етапів. П'ять перших етапів мають аналітичне призначення, п'ять наступних - корекційне. Корекція спрямована на звільнення від патогенної фіксації до повного зникнення вихідного хронічного негативного емоційного стану. Для актуалізації почуттів необхідно уявити собі ту критичну ситуацію, в якій проявляється та чи інша проблематика, а потім створити трьохмодальний образ актуалізованого відчуття та дисоціюватись з ним. В ході терапевтичного сеансу, для кращого усвідомлення відчуттів та їх корекції, проводиться періодичне ототожнення зі створеним образом. Наступним етапом є вибір психотерапевтом гіпотези та адекватних впливів на ключовий емоційний стан. Трансформацію образу проводить сам клієнт, до тих пір, поки не відбудеться повна заміна негативного емоційного стану на позитивний по принципу "тут і тепер". Фіксація досягнутих результатів, досягається шляхом ідентифікації з новоствореним позитивним образом та ситуативною перевіркою. Набуття навичок і вмінь роботи з хронічними негативними емоційними станами через образне їх відтворення та трансформацію дозволяє досягти швидких позитивних змін в самопочутті та психоемоційному стані, що є важливою передумовою як ефективного функціонування учасників АТО, так і відновлення та збереження їх психічного здоров'я.

#### **Список посилань:**

1. Ковальова І.Б. Когнітивна саморегуляція емоційно-вольових проявів фахівців оперативно-рятувальних підрозділів МНС України. Автореф. дис. ...к. психол н. Київ, 2012. 18 с.
2. Лінде М.Д. Метод емоціонально-образной терапий. Психотерапия, "Литера-2000". №10. 2005.
3. Райх В. Анализ личности. Москва, Санк-Питербург. "КСП+", "Ювента", 1999.
4. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1980.

**Васищев В.С.**, старший викладач кафедри військово-соціального та психологічного забезпечення оперативно-тактичного факультету, Національна академія Національної гвардії України (м. Харків)

**Зайко М.М.**, слухач оперативно-тактичного факультету, Національна академія Національної гвардії України (м. Харків)

### **Психологічна надійність особового складу підрозділів з охорони особливо важливих державних об'єктів та спеціальних вантажів**

На військові частини і підрозділи з охорони особливо-важливих державних об'єктів та спеціальних вантажів Національної гвардії України покладаються досить складні та специфічні завдання: охорона та оборона ядерних установок, ядерних матеріалів, радіоактивних відходів, важливих державних об'єктів, спеціальних вантажів. Окрім того військові частини та підрозділи залучаються до