

правопорядку – як своєрідного фундаменту професійної готовності до виконання дій в екстремальних умовах оперативно-службової діяльності.

Під психологічною стійкістю розуміється цілісна характеристики особистості, що забезпечує її стійкість до стресогенних впливів важких ситуацій.

Працівник сил охорони правопорядку під час виконання службових завдань потрапляє в складні та часом небезпечні психологічні ситуації, що певним чином впливають на його психіку.

Часте перебування в небезпечних, а іноді і загрозливих для життя ситуаціях вимагає від правоохоронців вміння володіти собою, швидко оцінювати складні ситуації і приймати найбільш адекватні рішення, що сприятимуть більш ефективному виконанню поставлених завдань і зменшенню надзвичайних подій і зривів професійної діяльності серед особового складу органів внутрішніх справ.

Невміння правоохоронця регулювати свій психічний стан і свої дії призводять до негативних, а іноді і важких наслідків як для нього самого, так і для оточуючих. Невміння керувати своєю поведінкою знижує здатність соціально-психологічної адаптації особистості до даних умов середовища і є серйозною перешкодою в реалізації її життєвого потенціалу.

На працівників сил охорони правопорядку характеризується щодня впливають різні фактори, які носять стресовий характер, що в свою чергу можуть призвести до появи втоми, перевтоми, виникнення різних негативних емоційних станів та до розладів професійно-службової діяльності.

Таким чином, оволодіння працівників сил охорони правопорядку прийомами і методами психологічної саморегуляції є досить актуальним завданням сучасності. Великих успіхів у службовій діяльності досягають ті працівники, у кого міцніші нерви, хто краще вміє налаштуватися на боротьбу з правопорушниками, хто вміє більш раціонально розпоряджатися не тільки своїми фізичними та розумовими ресурсами, а й зберігати на оптимальному рівні нервово-психічну активність, проявляти в складних ситуаціях свою психологічну стійкість.

УДК 159.925

Доценко В.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та психології Харківського національного університету внутрішніх справ

КРИЗОВІ ПРАКТИКИ ІНТЕГРАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ

Повертаючись до мирного життя учасники бойових дій зіштовхуються з низкою проблем: непорозумінням, осудом, складнощами в спілкуванні,

працевлаштуванні, створенні або збереженні сім'ї тощо. Безперечним є той факт, що проблема психологічної допомоги учасникам бойових дій в процесі адаптації до мирного життя є нагальною, а пошук дієвих та ефективних методів роботи – необхідним і актуальним.

Науковці та практики визнають ефективність наступних методів психологічної допомоги при ПТСР: техніка ослаблення травматичного інциденту (Ф. Джербод) – полягає в перегляді, візуалізації, повторному переживанні психологічної травми (без переривань, інтерпретацій і підбадьорень); метод візуально-кінестетичної дисоціації (Р. Бендлер, Дж. Гріндер) забезпечує суб'єкту доступ до особистісних ресурсів, реалізується шляхом перегляду травматичних сцен, який здійснюється із установленням якоря на безпечне місце; травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія (А. Ехлерс, Д.Кларк) дає можливість переосмислити та повторно пережити травматичні події методами травмофокусованих втручань з повторним когнітивним опрацюванням та когнітивною і нарративною реконструкцією; терапія методом десенсибілізації й репроцесингу травматичної пам'яті за допомогою рухів очей (Ф. Шапіро) об'єднує низку терапевтичних підходів та комбінує їх з рухами очей або іншими формами двосторонньої стимуляції для активізації обробки травматичної інформації мозком.

Дані методи дають людині можливість вербалізувати і зрозуміти, що ж з нею відбулося. Основа цих методів – повторне переживання травматичної події з наступним переосмисленням і переінтерпретуванням. Користуючись виразом Т.М. Титаренко, поки нарратив складається, тлумачення подій можна змінювати, коригувати, а після того, як текст представлено на суд оточення, пережите призупиняється у своєму переосмисленні, і людина від нього певним чином звільняється. Р.Г. Тадеші і Л.Г. Калхоун наголошують, що у результаті травматизації людина може пережити позитивні зміни завдяки нарративу – самоусвідомленню і саморозумінню особистістю себе та своїх переживань шляхом опису життєвих подій упорядкованих у часі.

Базуючись на вченні Дж. Хілла щодо психотерапевтичної дії розповіді про себе на підвищення адаптації людини пропонуємо використовувати автобіографічні тексти у роботі з психологічною травмою. Нарратив можна використовувати в різних модифікаціях:

- 1) історія про героя, в якій людина сприймає себе як героя, який має сили і можливості побороти будь-які перешкоди;
- 2) комічна історія – сміх над собою дозволяє звільнитися від страху перед майбутнім;
- 3) детективна історія – довге, витривале розслідування з несподіваними поворотами сюжету та перемогою детектива;
- 4) сімейно-побутова історія – опис життя пересічного громадянина який

попри сімейні, професійні, суспільні негаразди виходить переможцем;

5) історія-казка поєднує між собою комічність, детектив та героїчний епос;

б) розповідь від третьої особи дає можливість переглянути події з іншої сторони.

Здійснюючи опис травматичних подій свого життя, людина рефлексує, упорядковує думки, почуття, частково знімає напругу від переживань, має можливість побачити та усвідомити певні закономірності власної поведінки.

УДК 351.86.001.73

Дручек О.В., кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри правового забезпечення службово-бойової діяльності Київського факультету Національної академії Національної гвардії України

РОЗВИТОК СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ: АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ

Реформування системи національної безпеки та оборони наразі є одним із першочергових викликів у контексті збереження та розбудови Української держави як незалежної та самостійної. Відповідно до Концепції розвитку сектору безпеки і оборони України та чинного законодавства, одним із основних принципів функціонування системи національних безпекових інституцій є інтеграція до європейських та євроатлантичних структур – ЄС та НАТО. Зазначене вимагає від компетентних державних органів здійснення відповідних кроків, зокрема: створення цілісної системи нормативно-правових актів, програм та планів розвитку системи забезпечення національної безпеки; практичного реформування сектору безпеки і оборони; переведення його на принципи, стандарти і процедури ЄС та НАТО.

Водночас, аналіз сучасного стану реформування сектору безпеки і оборони України свідчить про наявність у зазначеній сфері цілого комплексу проблем, серед яких: відсутність якісних механізмів демократичного цивільного контролю над сектором безпеки та оборони; низький рівень прозорості та підзвітності; високий рівень ризиків корупції і неефективного управління бюджетними коштами; неспроможність ефективно протистояти викликам гібридної війни з Росією та пов'язаній з нею інформаційній агресії; відсутність сучасної системи комплектування та підготовки військових формувань; застарілий підхід до організації і виконання завдань резерву й територіальної оборони; низький рівень соціального захисту військовослужбовців тощо.

Зазначене слугує підставою для визнання експертами як пріоритетних таких напрямів розвитку сектору безпеки і оборони: формування цілісної системи