

**Ольга Вікторівна МЕДВЕДЄВА,**

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3  
Харківського національного університету внутрішніх справ,  
кандидат соціологічних наук, доцент;  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4445-7355>

## **МІСЦЕ ДЕБРИФІНГУ В СИСТЕМІ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕРСОНАЛУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Розкрито інноваційний потенціал використання методу дебрифінгу у підтримці психологічного здоров'я та постстресовому відновленні працівників поліції в контексті впливу стрес-факторів війни. Окреслено зміст, завдання й проблемні питання впровадження методу дебрифінгу у вітчизняну систему психологічного супроводу поліцейських.*

**Ключові слова:** Національна поліція, дебрифінг, психологічне забезпечення, критичний інцидент, управління стресом.

Аналіз проблематики професійного стресу потребує його усвідомлення та подолання як на особистісному, так і на організаційному рівнях. Здатність поліцейського опиратися стресу, володіти ефективними технологіями самоконтролю та копінг-стратегіями аби стабілізувати та керувати психоемоційними станами є показником його стресостійкості, запорукою успішного виконання службових обов'язків та мінімізації психологічних втрат. Втім, забезпечення психологічної складової готовності покладається не лише на поліцейського, а й на психолога, який забезпечує безпеку, захист, підтримку та надає психологічну допомогу працівнику поліції у професійній діяльності. Неабияку вагу в умовах воєнних дій має ефективне функціонування системи психологічного супроводу діяльності працівників Національної поліції України на інституційному рівні, що реалізується відповідно до наказу МВС України № 88 від 06.02.2019 р. «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» [1]. У загальному розумінні соціально-психологічне забезпечення – це комплекс заходів і засобів впливу на психіку особи та створення сприятливих соціальних умов з метою формування, підтримки та відновлення оптимальної працездатності фахівця в повсякденних й екстремальних умовах [2, с. 11-12]. Система психологічного забезпечення працівників Національної поліції України – це комплекс організаційних, методичних, просвітницьких, психопрофілактичних, практичних, психологічних заходів, спрямованих на запобігання впливу ризиконебезпечних чинників професійної діяльності, збереження фізичного та психічного здоров'я, підвищення психологічної стійкості, надійності та готовності (п. 2 Порядку). Кожен з напрямків психологічної роботи має свої завдання, принципи, етапи, методи управління, заходи й засоби.

Цінний досвід в контексті удосконалення вітчизняної системи психологічного забезпечення працівників поліції належить сучасним міжнародним підходам. Трьома постстресовими формами втручання, що системно використовуються в поліцейських структурах світу і представляють науковий інтерес для нашого дослідження, є дебрифінг під час критичного стресу (CISD; Mitchell, 1983), психологічний дебрифінг (PD; Dyregrov, 1989) і управління ризиком травми (TRiM; Jones та ін., 2003). Втім, ці терміни (особливо в Європі) стали практично взаємозамінними, оскільки мають майже ідентичну структуру і у кінцевому рахунку ґрунтуються на принципах дебрифінгу з травмофокусом. Тож надалі зосередимо свою увагу на аналізі методу дебрифінгу, проаналізуємо його інноваційний потенціал та роль у механізмі постстресового відновлення українських поліцейських, що особливо актуально в умовах війни.

Термін «критичний інцидент» був запропонований американським психологом Дж. Т. Мітчеллом (1983 р.) аби краще описати травматичний досвід людей «ризиконебезпечних професій» (поліція, медперсонал, пожежна служба, військовослужбовці, рятувальники) і отримав наступне

визначення – це будь-яка ситуація, з якою стикається персонал служби екстреної допомоги, що викликає у нього надсильні емоційні реакції, що потенційно впливають на здатність функціонувати на місці події або у наступному. Сьогодні в світі управління стресом при критичних інцидентах (CISM) відноситься до комплексного, систематичного та інтегрованого багатокомпонентного пакету кризового втручання, який дозволяє окремим особам і групам отримати оцінку потреб, практичну підтримку з подолання психологічних наслідків кризи, а також виробити навички, які потрібні при повторному зіткненні з аналогічною ситуацією. Загалом моделі втручання розроблені аби сфокусувати увагу на процесах соціальної підтримки (підтримка з боку колег – «підтримка рівних»), зменшити страждання через колективне відновлення та поновити згуртованість й ефективність підрозділу. З психологічної точки зору колективне відновлення підсилює соціальну підтримку у підрозділах, формує розуміння, що негативні реакції є нормальними та поділяються іншими, а обмін досвідом з колегами допомагає інтегрувати внутрішній досвід із зовнішнім світом та віднайти оптимальні стратегії й ресурси відновлення після кризової події.

Дебрифінг – це форма кризової інтервенції, спеціально організований і чітко структурований психолого-педагогічний груповий метод роботи з травмічним стресом як спільного досвіду співпереживання кризового інциденту. Його мета полягає у мінімізації небажаних психологічних наслідків й попередження розвитку психічних розладів у зв'язку із професійною діяльністю. Цей метод належить до заходів екстреної професійної психологічної допомоги.

Минулі два десятиліття були присвячені адаптації та інтеграції «моделі Міччела» багатьма місцевими та державними правоохоронними органами, а також іншими організаціями (наприклад, Червоний хрест, медичні служби, авіація тощо). Крім того, розквіт досліджень проблематики кризових втручань за методом дебрифінгу сприяв розгортанню дискусії у зарубіжних наукових студіях щодо надання ранньої психологічної підтримки персоналу поліції у формі процесів управління стресом при критичних інцидентах [3; 4]. Деякі дослідники висловлювали припущення, що психологічний дебрифінг неефективний у запобіганні ПТСР та впливає на процеси природного відновлення. Втім, по-перше, достеменно виміряти користь від профілактичних заходів неможливо й критичним питанням в оцінюванні залишається балансування об'єктивних і суб'єктивних вимірювань. По-друге, було встановлено, що «антидебрифінгові» дослідження мали ряд обмежень або низьку наукову якість, а висновки щодо погіршення симптомів і реакцій завше є наслідком неналежного застосування моделі (багато втручань відхилялися від встановленого протоколу) або відсутності навчання для тих, хто фасилітує дебрифінг, що і пояснює негативні результати. Також цілком можливо, що дебрифінг приносить користь, яка не охоплюється існуючими показниками. У кінцевому рахунку варто погодитись із висновком М. Туккей, що в основі дебатів лежить низка концептуальних плутанин і методологічних проблем, через які експертам важко дійти згоди щодо цінності дебрифінгу вказує [5].

У лавах поліції метод дебрифінгу має за мету: підтримку психологічного здоров'я працівників поліції; відновлення функціонального стану організму; прискорення процесу професійної та соціальної реадaptaції через нормалізацію емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер; підтримку оптимального рівня особистісної адаптації та професійно важливих якостей. Відповідно можемо окреслити наступні його завдання: «опрацювання» вражень і почуттів; когнітивна організація пережитого досвіду через розуміння структури і змісту подій та реакцій на них; зменшення індивідуальної/групової напруги; зменшення відчуття «ненормальності» власних реакцій, заохочення прояву реакції на травматичну подію; опрацювання висновків за підсумками аналізу поведінки і дій учасників; мобілізація ресурсів для взаємної підтримки, посилення групової солідарності й згуртованості; фокусування на адаптивних патернах і процесах поведінки або на використаних способах подолання наслідків такої психотравмівної ситуації.

Проблемні питання, актуальні для українських поліцейських в контексті використання методу дебрифінгу, можуть бути обумовлені такими факторами впливу. На організаційному рівні це: відсутність інституціоналізованої практики й системного досвіду застосування процедури дебрифінгу у поліцейських підрозділах після кризового інцидента (як і відсутність статистичних даних щодо кількості таких подій під час виконання службових обов'язків у конкретного працівника); відсутність науково-методологічного забезпечення та програм підготовки модераторів щодо специфіки використання методу дебрифінгу згідно сучасних зарубіжних стандартів;

низька культура «професійної психологічної гігієни» серед персоналу Нацполіції, яка б заохочувала пошук допомоги та відкритий діалог щодо психологічних проблем і здоров'я. Особистісні фактори представлені наступним: небажання розголошувати інформацію про подію («кодекс мовчання поліцейського»); страх бути дискредитованим в очах колег по службі та керівництва, втратити довіру або кар'єрні можливості; занепокоєння щодо конфіденційності; страх перед примусовим звільненням через розголошення факту звернення за допомогою; страх публічно виказати свою емоційну вразливість (професійна маскуліність та субкультура «мачо»); страх стигми («ярлик психічно хворого») тощо. Окремим питанням стоїть обізнаність щодо доступних служб психологічної підтримки для поліцейських і переваг звернення за допомогою.

Отже, дебрифінгові програми інтегрується в національний контекст поліцейської діяльності конкретних держав. Дослідження світової практики дозволяє висновувати, що у питаннях психологічної підтримки після кризової події та «обов'язковості» певних процедур провідну роль відіграє «політика департаменту» поліцейського підрозділу, що варіює від заохочення до примусу. Сьогодні цей метод здобув своє належне місце у арсеналі кризових й військових психологів по всьому світі, і, на наш погляд, має інноваційну цінність аби стати частиною програм організаційної підтримки психологічного здоров'я персоналу Національної поліції України в сучасних умовах війни. Адже заходи, які застосовувались для боротьби з травмами у мирний час, потребують ревізії та свого оновлення зараз.

### Список бібліографічних посилань

1. 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 : Наказ МВС України № 88 від 06.02.2019 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19> (дата звернення: 23.12.2022).

2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2017. 505 с.

3. Bledsoe B. E. Critical incident stress management (CISM): benefit or risk for emergency services? *Prehosp Emerg Care*. 2003. 7 (2). P. 272-279. DOI: 10.1080/10903120390936941.

4. Addis N., Stephens C. An Evaluation of a Police Debriefing Programme: Outcomes for Police Officers Five Years after a Police Shooting. *International Journal of Police Science & Management*. 2007. Vol. 10, Issue 4. DOI: 10.1350/ijps.2008.10.4.092.

5. Tuckey M. Psychological debriefing in police organisations. *Australasian Centre for Policing Research*, Payneham, SA, 2004. 32 p.

Одержано 28.02.2023

УДК 159.92:351.743

**Дмитро Олександрович СЛУРДЕНКО,**

*старший викладач кафедри психології та педагогіки*

*гуманітарного факультету*

*Національної академії Національної гвардії України (м. Харків),*

*доктор філософії з психології;*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8080-7805>*

## РЕГУЛЯЦІЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

*Розкривається проблема регуляція поведінки особистості. Визначено поняття «регуляція» та «саморегуляція». Проаналізовано структуру регуляторних процесів особистості.*

**Ключові слова:** *регуляція, саморегуляція поведінки, регуляторні процеси.*

Дефініція «регуляція» запозичена з німецької мови, відповідний термін «regulieren» в свою чергу походить від латинського «regulo» – «визначати, керувати, навчати», а також «rēgula» – «норма, правило». Слово «регулювати» означає приводити щось у відповідність до якихось