

---

**Інститут психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України**



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПСИХОЛОГІЇ:**

**Збірник наукових праць Інституту психології  
імені Г.С. Костюка НАПН України**

**Том V**

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ  
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ  
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 19**

Київ – 2019

ISSN 2072-4772

Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2019. – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 19. – 243 с.

**Головний редактор:**

дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор  
**С.Д. Максименко**

Заступник головного редактора: дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор **Н.В. Чепелєва**.

Відповідальні секретарі: канд. психол. наук, ст.н.с. **Н.В. Слободяник** (друкована версія), канд. психол. наук, ст.н.с. **О.Л. Вернік** (електронна версія).

**Редакційна колегія:**

**Моляко В.О.**, дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Карамушка Л.М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Смульсон М.Л.**, дійсний НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Кокун О.М.**, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; **Максимова Н.Ю.**, доктор психол. наук, професор; **Москаленко В.В.**, доктор філос. наук, професор; **Піроженко Т.О.**, доктор психол. наук, професор; **Швалб Ю.М.**, доктор психол. наук, професор; **Музика О.Л.**, канд. психол. наук, професор; **Кісарчук З.Г.**, канд. психол. наук, ст.н.с.; **Герещук А.Д.**, канд. психол. наук, ст.н.с.

**Члени міжнародної редакційної колегії:**

**Антон Фабіан**, професор, доктор габілітований, завідувач кафедри соціальної роботи, Університет Павла Йозефа Шафарика в Кошицях (Словаччина); **Марек Палюх**, професор надзвичайний, доктор габілітований гуманітарних наук, завідувач кафедри соціальної педагогіки в Інституті педагогіки Жешівського університету (Польща); **Євген Глива**, професор, доктор філософських наук з психології, іноземний член НАПН України, (Австралія); **Роман Грач**, професор, доктор філософських наук, іноземний член НАПН України (США); **Альфред Прітц**, професор, доктор з психології та педагогіки, ректор університету ім. Зігмунда Фрейда (Австрія).

*Редакційна рада тому:* **Клименко В.В.** доктор психол. наук, професор; **Корніяка О.М.** доктор психол. наук, професор; **Завадська Т.В.** канд. біол. наук, ст.н.с.; **Кружєва Т.В.**, канд. психол. наук, доцент; **Войтович М.В.**, **Савченко Т.Л.** (відповідальні секретарі тому).

*Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.  
(протокол № 10 від 28.10.2019 р.)*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17847-6693ПР від 10.06.2011*

*Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України в галузі психологічних наук  
(Наказ МОН України № 1021 від 7.10.2016 р.)*

© Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019

Tone - integrated reflection of external and internal influences on people-well. Including factors that make it impossible to have clear substantive content. Mental conditions are difficult to classify, differentiate by intensity, evaluate and predict the consequences of a condition. Tone is a condition of the productivity of human actions, and its energy is a bodily good, which contributes to the unfolding of the processes of life-giving; it colors (positively or negatively) its currents; and, finally, it is a measure of readiness for action and action.

High level of energy - the vitality of a person indicates that she has the optimal mental tone, the use of energy almost instantly switches to the opposite process - its restoration to its original state, and the servomechanism, in turn, goes into a new process - the formation of profitable energy. This creates the conditions for the development of mechanisms of exchange of profitable energy and mechanisms of efficiency.

*Keywords:* psychophysiology, servomechanisms, reverse effects, anabolism, state of "operative rest", tone, profitable energy, compaction of information

УДК:159.91:364.08 – 057. 36 (043.5)

*Кокун О.М., Кодлубовська Т.Б.*

### **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПОСТСТРЕСОВА РЕГУЛЯЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ЇХ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ**

Кокун О.М., Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічна регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. В статті викладено результати емпіричних досліджень, що визначають особливості механізмів регуляції функціональних станів правоохоронців з метою оволодіння ними знаннями та вміннями подолання деструктивних реакцій на стресові фактори з метою удосконалення їх особистісно-професійних якостей. Дослідження проводилось на курсах підвищення кваліфікації у Центрі післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ на тренінгах удосконалення особистісно-професійних якостей «Комунікація – Стрес – Безпека». Встановлено істотне покращення показників функціональних станів після використання правоохоронцями розробленого Т.Б. Кодлубовською комплексу експрес-методів психофізіологічної регуляції функціональних станів після стресу. Результати позитивної дії комплексу психофізіологічної регуляції на функціональні стани правоохоронців підтверджені статистичними методами і актами впровадження в силових відомствах України.

*Ключові слова:* особистісне зростання, професійне удосконалення, правоохоронці, функціональні стани, психофізіологічна регуляція.

Кокун О.М., Кодлубовская Т.Б. Психофизиологическая постстрессовая регуляция функциональных состояний правоохранителей как средство развития их личностно-профессиональных качеств. В статье изложены результаты эмпирических исследований, определяющих особенности механизмов регуляции функциональных состояний правоохранителей с целью овладения ими знаниями и умениями преодоления деструктивных реакций на стрессовые факторы с целью совершенствования их личностно-профессиональных качеств. Исследование проводилось на курсах повышения квалификации в Центре последипломного образования Национальной академии внутренних дел на тренингах совершенствования личностно-профессиональных качеств «Коммуникация - Стресс - Безопасность». Установлено существенное улучшение показателей функциональных состояний после использования правоохранителями разработанного Т.Б. Кодлубовской комплекса экспресс-методов психофизиологической регуляции функциональных состояний после стресса. Результаты положительного влияния комплекса психофизиологической регуляции на функци-

ональные состояния правоохранителей подтверждены статистическими методами и актами внедрения в силовых ведомствах Украины.

*Ключевые слова:* личностный рост, профессиональное совершенствование, правоохранители, функциональные состояния, психофизиологическая регуляция.

**Постановка проблеми.** Розвиток суспільства зумовлює посилення уваги до проблеми постійного зростання інноваційного потенціалу особистостей у тому числі фахівців правоохоронних професій, і у внутрішньому просторі особистості, і в зовнішніх проявах їх вчинків. Недостатній розвиток адаптивних здібностей до керування своїми психофізіологічними станами після стресу і, в першу чергу, їх духовної, моральної, волевої основи, можуть стати першопричиною негативних наслідків в особистісній і професійній сфері, особливо в ході діяльності в екстремальних умовах. Тому все більшого значення на сьогодні набуває необхідність розробки нових підходів і комплексних психофізіологічних методів регуляції функціональних станів після стресу, в основі яких правоохоронців розглядають не тільки як фахівців, а й як особистостей.

**Вихідні передумови.** Екстремальні умови діяльності характеризуються постійною дією інтенсивних екстремальних факторів, що можуть становити потенційну небезпеку для здоров'я. При цьому негативні функціональні стани в особливих та екстремальних умовах виражені досить сильно, діяльність здійснюється з підключенням резервних можливостей. Робота за таких умов вимагає відновлення [3].

Сучасний стан суспільства України, в умовах постійної загрози військових подій і терористичних актів, потребує постійного підвищення особистісних і професійних якостей фахівців, які працюють в особливих, екстремальних і надекстремальних умовах діяльності. Причому відмінність між ними полягає не у видах екстремальних факторів, а в їх частоті, тривалості впливу, у кількісних характеристиках проявів їхньої інтенсивності [6].

Несприятливі чинники професійної правоохоронної діяльності найчастіше перевищують адаптаційні можливості фахівця і можуть спричинити розвиток негативних станів, психосоматичних розладів, професійної й особистісної деформації, що потребує розробки і впровадження ефективних комплексних методів психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу. Застосування таких заходів сприяє покращенню і «продуктивної» сторони діяльності фахівців, яка характеризує її загальну результативність, і досягненню «гомеостатичного» результату, який проявляється в оптимальному рівні витрат психофізіологічних резервів у процесі здійснення діяльності на необхідному рівні, що дає змогу забезпечити збереження фізичного та психічного здоров'я суб'єктів діяльності [4].

Комплекс методів психофізіологічної регуляції функціональних станів має бути спрямованим на формування у правоохоронців знань і вмінь експрес-саморегуляції за наявності особистісних стресових реакцій в діяльності, що пов'язана з чинниками дезадаптації.



**Мета статті.** У статті викладено частина результатів наших досліджень, спрямованих на визначення особливостей психофізіологічних механізмів регуляції функціональних станів правоохоронців.

**Виклад методики і результатів досліджень.** Для підбору психофізіологічних діагностичних методик і проведення експериментального етапу роботи ми виходили з предмета нашого дослідження, ядром якого є психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів після стресу. Головним питанням стало з'ясування особливостей психофізіологічних аспектів функціональних станів правоохоронців, а також розроблення адекватних та ефективних експрес-методів регуляції цих станів. Тому ми акцентували увагу саме на аналізі головного спектра питань, що відображає особливості діагностики психологічних і фізіологічних сталих функціональних станів правоохоронців, їх індивідуально-особистісних особливостей, які впливають на вибір інформативних психологічних і фізіологічних діагностичних методик [7].

Водночас, враховуючи специфіку особливостей умов службової діяльності, основною вимогою щодо вибору діагностичного тестового матеріалу була доступність і простота його сприймання, лаконічність, змістовність, наповненість за обмеженого часу. Нами була сформована вибірка з 262 правоохоронців в експериментальній групі і 270 правоохоронців у контрольній. Дослідження проводилося на заняттях з підвищення кваліфікації у Центрі післядипломної освіти Національної академії МВС України на тренінгах «Комунікація – Стрес – Безпека». Середній вік – 29 років, стаж роботи – 8 років.

Для дослідження нами були обрані такі показники психологічного рівня функціональних станів, як: реактивна та особистісна тривожність (за методикою Спілбергера - Ханіна), інтенсивність прояву психологічних захисних механізмів (Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика), агресивність (Проективна методика «Малюнок неіснуючої тварини»), самопочуття, активність, настроїв (Методика САН) і фізіологічного рівня: частоти серцевих скорочень і дихання, артеріального тиску, резервів серцево-судинної і нервової систем, (за індексами Руф'є і Кердо), адаптаційного потенціалу (за показником Р.М. Баєвського) з урахуванням віку та антропометричних даних (зріст, вага). Методика проведення дослідження полягала у наступному: діагностика виконувалася до та після застосування комплексних методів психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців.

Залежно від функціонального стану фахівця-правоохоронця на рівні нервових процесів у його організмі відбувається збудження, гальмування, або врівноваження. Тому діагностика психофізіологічних показників – резервів серцево-судинної, нервової системи, адаптаційного потенціалу й інтенсивності прояву негативних емоційних станів – повинна бути обов'язковою для індивідуального підбору методів регулювання функціональних станів [8; 9].

Корекційний комплекс складався із застосування правоохоронцями індивідуально підібраних вправ дихання, фітоаромазасобів, зон акупресури. На підставі аналізу отриманих до проведення регуляції фізіологічних показників (частоти пульсу, дихання, артеріального тиску), для кожного правоохоронця роби-

вся висновок про перевагу в його функціональному стані збудження, гальмування, або рівноваги.

В результаті обиралися дихальні вправи, фіто-аромасоби, зони і техніка виконання акупресури: заспокійливий вплив – у разі переважання збудження функціонального стану, тонізуючий вплив – у випадку гальмування, і гармонізуючий вплив – при його рівновазі.

Психофізіологічна регуляція функціональних станів правоохоронців є системою, спрямованою на упередження розвитку патологічних процесів, які призводять до тимчасової або стійкої втрати життєдіяльності та працездатності. Застосування цих заходів має максимально швидко та ефективно зберігати нормальну якість життя правоохоронців та рівень їхньої працездатності. Регуляція функціональних станів правоохоронців – це складний процес, в результаті якого у них формується свідоме ставлення до свого психічного і фізичного стану та відновлюється позитивне сприйняття життя: родини, суспільства і службової діяльності.

Ми вважаємо, що процес регуляції повинен складатися з: діагностики, аналізу негативних відхилень психофізіологічних станів, формування у правоохоронців мотивації до свідомої активної участі у процесі відновлення свого стану, регуляції і корекції негативних відхилень психофізіологічних станів; навчання правоохоронців методам самодіагностики, самоаналізу і саморегуляції психофізіологічних станів [10].

Якщо вважати психофізіологічну регуляцію функціональних станів інструментом в практичній психологічній діяльності, слід, насамперед, розглянути її психологічний і фізіологічний вплив. Термін «психологічний вплив» означає конкретний психологічний прийом, наприклад, уточнення, пояснення, вербалізацію, тренінг, бесіду, консультацію, пораду тощо. Термін «фізіологічний вплив» означає застосування психофізіологічних методів для впливу на фізіологічний стан (резерви серцево-судинної і нервової системи, адаптаційного потенціалу).

Для психолога в процесі підбору методів впливу дуже важливо зважати на індивідуальні особливості кожного співробітника з урахуванням інтенсивності його стресового навантаження, психоемоційного стану, готовності до співпраці тощо. А також враховувати перед будь-яким регуляційним впливом (груповим чи індивідуальним) функціональний стан кожного співробітника (інтенсивність прояву тривожності, агресії, страху, паніки тощо; рівень резервів серцево-судинної та нервової систем, адаптаційного потенціалу). Наприклад, визначення рівня реактивної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна до та після застосування методів регуляції показало, що у досліджуваних спостерігається істотне зменшення негативних виявів за цими показниками ( $p \leq 0.001$ ), і, відповідно, – покращення адаптаційних можливостей.

У процесі розробки основ регуляції функціональних станів правоохоронців дуже важливо виділяти осіб, що потребують особливої уваги внаслідок підвищеного ризику отримання ними посттравматичних стресових порушень. До групи особливої уваги перш за все повинні входити: правоохоронці, які одержали травми або поранення внаслідок виконання ризиконебезпечних завдань

оперативно-службової діяльності; правоохоронці, які займаються перевезенням з місця події до моргів тіл людей, загиблих за криміногенних обставин; співробітники правоохоронних органів, які втратили дружину, дітей, розлучені або самостійно виховують дітей; персонал, у поведінці якого мають місце ознаки професійного вигорання та професійної деформації. Тому важливим аспектом нашого дослідження стала діагностика й аналіз психологічних ресурсів, на основі яких можна підвищувати стресостійкість як професійно значущу якість фахівців, що допомагає долати їм екстремальні ситуації. Більшість авторів до психологічних ресурсів особистості відносить асертивну поведінку, пошук соціальної підтримки, механізми психологічного захисту і копінг-механізми, які визначають успішну чи неуспішну адаптацію людини до стресу [1].

Наприклад, у більшості правоохоронців – учасників бойових дій – відмічається яскраво виражене бажання бути зрозумілими. Вони хочуть мати психологічний зворотній зв'язок у контакті з близькими, які б явно підтверджували, що вони боролись за праве діло, що їхня участь в жорстокому насиллі морально виправдана і соціально корисна. В цьому випадку мова йде про дію такого механізму психологічного захисту людини, як раціоналізація, яка дозволяє учасникові бойових дій подолати комплекс провини, виправдатись перед самим собою, своєю совістю, зробити спогади про агресивні і жорстокі вчинки менш травматичними. Наші дослідження це підтверджують.

Проаналізувавши динаміку в системі механізмів психологічного захисту за методикою «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика до регуляції та після неї, констатуємо значні зміни показників: раціоналізації, реактивних утворень, заперечення та проєкції.

Зміни за показником раціоналізації ( $t = 3,10, p = 0,02$ ) свідчать про зменшення виправдовувань, думок, почуттів, вчинків, які насправді є неприйнятними та були компенсаторними виявами демонстрації самоповаги, уникнення відповідальності і відчуття провини. Зниження за показником реактивні утворення ( $t = 3,10, p = 0,02$ ) вказує на те, що знижується вияв підміни неприйнятного для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями. Показник заперечення також зменшується ( $t = 2,87, p = 0,004$ ), що підтверджує переоцінку та раціональність підходу до життєвих ситуацій, а не уникання стресової інформації шляхом втечі у хвороби, захоплення, відкидання думок, почуттів, обставин, критики на свою адресу, які неприйнятні на свідомому рівні, превентивні чи нереальні хвороби, мрії, фантазії, перестають «чути». Зміна показника проєкції ( $t = 1,91, p = 0,05$ ), демонструє зниження спрощення власної поведінки та підвищення реалістичності в оцінці власних дій.

Отже, внаслідок застосування методів психофізіологічної регуляції функціональних станів виявлено, що знижується протистояння людини впливу оточення, що сприяє збереженню працівниками душевної рівноваги. Динаміка показників механізмів психологічного захисту є свідченням зниження відчуженості та приписування власного негативу іншим, поступового адекватного сприйняття життєвих обставин, прийняття та реального усвідомленого оцінювання ситуацій, взяття відповідальності за власні дії та вчинки. Зниження деструктив-

них механізмів захисту також є шляхом профілактики синдрому «емоційного вигорання», професійної деформації та хронічної втоми.

Ми вважаємо, що для успішного управління своєю життєдіяльністю і професійними якостями правоохоронцю необхідно володіти засобами регуляції функціональних станів, володіти різноманітними техніками, що дозволяють оцінювати свій стан в поточній або в прогнозованій ситуації, корегувати цей рівень і підвищувати свій психофізіологічний потенціал відповідно до своїх особливостей, поточних психофізіологічних станів і характеру здійснюваної або планованої діяльності.

Наші дослідження психофізіологічних показників функціональних станів на констатувальному етапі дослідження показують, що стресове навантаження і вірогідність психосоматичних захворювань діагностується у 56% правоохоронців (загальна вибірка 1006 респондентів) за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Рає [11]. Тому вважаємо, що підбору методів психофізіологічної регуляції функціональних станів потрібно приділяти першочергову увагу. Це пояснюється тим, що кожна людина, яка вступає у взаємовідносини з оточуючим світом, може займати 3 позиції: активну, пасивну і гармонічну (врівноважену). Третя позиція – гармонічна – ідеальна, вона дорівнює нормі показників функціонування серцево-судинної, нервової систем й адаптаційного потенціалу, однак рідко зустрічається. Тому вона є основним критерієм, до якого треба прагнути у психофізіологічній регуляції функціональних станів після стресу [12].

Діагностику відхилень від норми показників фізіологічного рівня правоохоронців ми визначали за показниками стану функціональних систем [15]. Аналізуючи відмінності серед досліджуваних експериментальної групи до і після застосування методів впливу констатуємо, що суттєво знизилися такі фізіологічні показники, як: частота пульсу, частота дихання, систолічний артеріальний тиск, діастолічний артеріальний тиск, резерви серцево-судинної системи за індексами Руф'є і Кердо, адаптаційний потенціал за методикою Р.М. Баєвського. У контрольній групі зміни в цих показниках практично відсутні (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники функціональних станів досліджуваних при застосуванні комплексних методів психофізіологічної регуляції функціональних станів**

Показники	КГ ( $\bar{X} \pm \sigma$ ) (n=262), ( $\bar{X}$ вік 29)		
	До регуляції	Після регуляції	p ≤
Систолічний артер. тиск	126,89 ± 15,93	119,09 ± 15,75	0,05
Діастолічний артер. тиск	79,44 ± 39,27	72,56 ± 11,01	0,01
Частота пульсу	78,10 ± 13,19	70,51 ± 11,96	0,01
Частота дихання	17,04 ± 3,66	12,02 ± 3,32	0,01
Резерв судинної системи за Руф'є	98,79 ± 24,71	89,01 ± 23,26	0,01
Адапт. потенціал за Баєвським	2,42 ± 0,46	2,23 ± 0,40	0,05
Індекс Кердо >0 (с), <0 (н), =0 (у)	-3,96 ± 21,86	-1,45 ± 18,46	0,01



Зниження показників частоти дихання й тиску є свідченням зменшення напруженості, заспокоєння нервової системи, нормалізації психоемоційного стану, послаблення внутрішнього спротиву. Зниження в учасників дослідження частоти серцевих скорочень забезпечує зменшення виснаження серцево-судинної системи, зростання ефективності роботи серця, збільшення резерву життєдіяльності організму.

Показник резервів серцево-судинної системи за Руф'є теж зазнав істотного зниження, що свідчить про покращення функціонального стану резервів серцево-судинної системи, та перехід з нижче середнього (98,79) рівня на середній (89,01). Тобто можна стверджувати, про відбувається збільшення витривалості серцево-судинної системи організму правоохоронців.

Аналіз динаміки адаптаційного потенціалу функціональних станів у правоохоронців за методикою Р.М. Баєвського дозволяє констатувати наявні зміни показника, який вказує на поступове зниження та покращення ступеня функціональної напруги регулятивних механізмів адаптації, системи кровообігу, ефективності роботи серця, загального рівня функціонування серцево-судинної системи, рівноваги нервової системи. Аналіз відмінностей після застосування комплексних методів регулюючого впливу на досліджуваних працівників показав, що суттєві зміни відбулися за індексом Кердо. Загальногруповий показник врівноваженості парасимпатичних впливів автономної нервової системи вирівнюється та наближається до функціональної норми – нульової позначки [13].

Такі зміни дають підстави констатувати, що фізіологічні показники помітно нормалізуються та вирівнюються і вказують на наближення до гармонізації функціональних станів правоохоронців. Тому психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів ми розглядаємо не тільки як багатокomпонентне явище, а й як процес із динамічною структурою й певними стадіями розвитку.

Під час проведення групових й індивідуальних занять, особливо у ході визначення діагностичних даних до та після проведення антистресової дихальної фіто-аромарегуляції й акупресури учасників тренінгу, при самостійних вимірах, найбільше вражала зміна в них частоти пульсу і дихання, самопочуття, активності і настрою в позитивному напрямку, на основі механізму взаємодуховно-психологічно-біологічно зворотного зв'язку. Застосування антистресової дихальної фітоаромарегуляції й акупресури до початку психологічних методів впливу (консультація, бесіда, тренінг) давали змогу знизити опір, напруження, тривожність, агресивність, тим самим створивши умови для економізації часу і зусиль щодо психологічного опору правоохоронців. Особливо це спостерігалось під час проведення групових тренінгів.

Швидкий і пролонгований ефект від дії експрес-регуляції досягався завдяки: індивідуальному підбору технік дихання, впливу на біологічно активні зони, фіто-аромасобами, особливо при застосуванні композицій ефірних олій в аромабальзамах «Прометей-Aromasvit», «Релакс-Aromasvit» «Ріносепт-Aromasvit». Під час проведення емпіричних досліджень саме ці композиції були обрані більшістю респондентів [14].

Під час проведення колективних форм психологічної регуляції функціональних станів після стресу, ми застосовували метод групового психоаналізу за Гарольдом Стерном і метод дебрифінгу стресу критичного інциденту за Дж. Мітчелом. Груповий психоаналіз і психологічний дебрифінг як форма надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях проводився з групами правоохоронців, які перенесли стресові чи трагічні події.

Нашою метою була мінімізація небажаних психологічних наслідків і попередження розвитку синдрому посттравматичних стресових розладів. Ця мета досягалася шляхом «вентиляції» вражень та емоцій; когнітивної організації досвіду; зменшення підсвідомої тривоги і напруженості; розуміння універсального характеру індивідуальних реакцій, «обміну» почуттями, що досягається завдяки зворотному духовному, психологічному зв'язку за допомогою механізмів взаємодії: емпатії, рефлексії, ослабленню захисних психологічних механізмів. А також мобілізації ресурсів для соціальної підтримки; підсилення групової солідарності і згуртованості; підготовки учасників групи до правильного сприйняття свого стану і використання різноманітних стратегій психологічної допомоги. Кожен учасник групи отримував можливість краще розібратися у своєму стані, відмічаючи й ті симптоми, про які (з різних причин) він не висловлювався. Правоохоронці ставали на заняттях відвертішими, спокійнішими, активно брали участь у вирішенні питань учасників групи. Крім того, покращення свого стану правоохоронці підтвердили у письмовій формі в книзі відгуків і пропозицій Психотренінгового комплексу Національної академії внутрішніх справ м. Київ.

**Висновки.** Отже, можна зазначити, що комплексна психофізіологічна регуляція і саморегуляція функціональних станів після стресу у правоохоронців, як і у фахівців інших професій, на сьогодні має непересічне значення. Вона ґрунтується на застосуванні різноманітного спектру заходів психофізіологічного супроводу професійної діяльності, профілактиці постстресових наслідків, потужному коригувальному, відновлюючому і розвивальному потенціалі застосованих методів, зміцненні психологічної готовності до діяльності в ризиконебезпечних умовах.

Саме психологічна готовність значною мірою забезпечує формування особистісного змісту для військовослужбовця його службової діяльності; своєчасність і доцільність поточних оперативних службово-бойових дій; їхню адекватність правоохоронним нормам та умовам службово-бойових ситуацій, стійкість й адекватність дій при зростанні напруженості; фізичне й психічне відновлення після виконання службово-бойових завдань.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку і розробці нових високоефективних методів регуляції і відновлення функціональних резервів, запобігання деструктивних станів у правоохоронців і фахівців інших екстремальних професій.

### Список використаних джерел

1. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С. Психотерапия: учебник для вузов. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер. – 2009. – 496 с.
2. Висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи на «засоби гігієнічні, ароматичні, косметичні» № 5-10/20324 – Київ. – 2002. – 3с.
3. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 7. - Харків.: УЦЗУ, 2010. - С. 182 – 190.
4. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців // Вісник Національного університету оборони України. - 2014. - Вип. 5 (42). - С. 262 - 267.
5. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
6. Кодлубовська Т.Б. Використання психофізіологічних технологій для нормалізації функціональних станів співробітників ОВС після дій в екстремальних умовах. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції: Матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції*. Частина 2. – Київ, 30 березня 2016 р. – С.173-177.
7. Кодлубовська Т.Б. Визначення особливостей психологічних станів працівників ОВС для створення ефективних методів їх самовідновлення. *Юридична психологія та педагогіка* : випуск №2 (12). – Київ, НАВС – 2012. – С. 115-123.
8. Кодлубовська Т.Б. Антистрессовая регуляция. Часть 1. Диагностика и анализ психологического состояния после стресса. Индивидуальный подход к реакции на стресс-фактор. *Методическое руководство*: ІППР «Антистресс-центр». – Київ, 2019. – 30 с.
9. Кодлубовська Т.Б. Метод антистрессової дихальної фітоаромарегуляції у психологічній практиці. *Наукометричний журнал «Молодий вчений» № 12.1 (40)*: Київ, грудень 2016 р. – С. 221-226.
10. Кодлубовська Т.Б. Особливості індивідуально-особистісних підходів при діагностиці і аналізі психологічних ресурсів працівників ОВС для їх збереження та профілактики професійної деформації. *Актуальні проблеми психології*: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка, АПН України, т. VII, вип. 28. *Екологічна психологія*. – Київ, 2012. – С. 133-141.
11. Кодлубовська Т.Б. Експрес-регуляція функціональних станів правоохоронців після стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. – Київ, 2019. – С. 44-52.
12. Кодлубовська Т.Б. Механизмы психофизиологических методов регуляции функциональных состояний у сотрудников полиции. *Психологічний часопис: Міжнародний наукометричний електронний журнал Інституту психології НАПН України ім. Г.С. Костюка, №4 (14)*. – Київ, 2018.

13. Кодлубовська Т.Б. Спосіб відновлення психофізіологічного стану пацієнта. Патент № 31238 Україна; опубл. 25.03.08 р. Бюлетень № 6.
14. Маслова М.Г. Комплексна методика визначення психофізіологічного стану військовослужбовців на етапі професійного відбору для участі у міжнародних миротворчих операціях. ННДЦОТ і ВБ України. – Київ, 2005. – С.121 - 122.
15. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. – Хмельницький, 2004. – 322 с.

#### Spisok vikoristanih dzherel

1. Burlachuk L.F., Kocharian A.S. Psykhoterapyia: uchebnyk dlia vuzov. 3-e yzd. Sankt-Peterburh: Pyter. – 2009. – 496 s.
2. Vysnovok derzhavnoi sanitarno-hihiiienichnoi ekspertyzy na «zasoby hihiiienichni, aromatychni, kosmetychni» № 5-10/20324 – Kyiv. – 2002. – 3s.
3. Kokun O.M. Zmist ta struktura psykhologichnoi hotovnosti fakhivtsiv do ekstremalnykh vydiv diialnosti // Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii. Zb. nauk. prats. Vyp. 7. - Kharkiv.: UTsZU, 2010. - S. 182 – 190.
4. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. Osoblyvosti nehatyvnykh psykhichnykh staniv viiskovosluzhbovtiv // Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. - 2014. - Vyp. 5 (42). - S. 262 - 267.
5. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Kopanytsia O.V., Malkhazov O.R. Zbirnyk metodyk dlia diahnostryky psykhologichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchykh pidrozdiliv: Metodychnyi posibnyk. – K.: NDTs HP ZSU, 2011. – 281 s.
6. Kodlubovska T.B. Vykorystannia psykhofiziologichnykh tekhnologii dlia normalizatsii funktsionalnykh staniv spivrobotnykiv OVS pislia dii v ekstremalnykh umovakh. Psykhologichna dopomoha osobam, yaki berut uchast v antyterrorystychnii operatsii: Materialy mizhvidomchoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Chastyna 2. – Kyiv, 30 bereznia 2016 r. – S.173-177.
7. Kodlubovska T.B. Vyznachennia osoblyvostei psykhologichnykh staniv pratsivnykiv OVS dlia stvorennia efektyvnykh metodiv yikh samovidnovlennia. Yurydychna psykhologhiia ta pedahohika : vypusk №2 (12). – Kyiv, NAVS – 2012. – S. 115-123.
8. Kodlubovska T.B. Antystressovaia rehuliatsiia. Chast 1. Dyahnostryka y analiz psykhologhycheskoho sostoianya posle stressa. Yndyvydualnyi podkhod k reaksyy na stress-faktor. Metodycheskoe rukovodstvo: IPIR «Antystrestsentr». – Kyiv, 2019. – 30 s.
9. Kodlubovska T.B. Metod antystresovoi dykhalnoi fitoaromarehuliatsii u psykhologichnii praktytsi. Naukometrychnyi zhurnal «Molodyi vchenyi» № 12.1 (40): Kyiv, hruden 2016 r. – S. 221-226.
10. Kodlubovska T.B. Osoblyvosti indyvidualno-osobystisnykh pidkhodiv pry diahnostrytsi i analizi psykhologichnykh resursiv pratsivnykiv OVS dlia yikh zberezhennia ta profilaktyky profesiinoi deformatsii. Aktualni problemy



- психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костиука, АПН України, т. VII, вип. 28. Екологічна психологія. – Київ, 2012. – С. 133-141.
11. Kodlubovska T.B. Ekspres-rehuliatsiia funktsionalnykh staniv pravookhorontsiv pislia stresu. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. – Kyiv, 2019. – S. 44-52.
  12. Kodlubovska T.B. Механізми психофізіологічних методів регуляції функціональних станів у співробітників поліції. Психологічний часопис: Міжнародний наукометричний електронний журнал Інституту психології АПН України ім. Г.С. Костиука, №4 (14). – Київ, 2018.
  13. Kodlubovska T.B. Спосіб відновлення психофізіологічного стану пацієнта. Патент № 31238 Україна; опубл. 25.03.08 р. Біюлетен № 6.
  14. Maslova M.H. Комплексна методика визначення психофізіологічного стану військовослужбовців на етапі професійного відбору для участі у міжнародних миротворчих операціях. NNDTsOT i VB Ukrainy. – Kyiv, 2005. – S.121 - 122.
  15. Potapchuk Ye.M. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. – Хмельницький, 2004. – 322 с.

**Kokun O.M., Kodlubovska T.B. Psychophysiological regulation of the functional states of law enforcement officers as a means of developing their personal and professional qualities.** The article presents the results of empirical studies that determine the features of mechanisms of regulation of the functional states of law enforcement officers in order to master their knowledge and ability to overcome destructive responses to stress factors in order to improve their personal and professional qualities. The study was conducted at the advanced training courses at the Center for Postgraduate Education of the National Academy of Internal Affairs at trainings for improving personal and professional qualities "Communication - Stress - Security". Substantial improvement of functional status indicators after use by law enforcement officers developed by T.B. Kodlubovska complex of rapid methods of psychophysiological regulation of functional states after stress. The results of the positive effect of the complex of psychophysiological regulation on the functional states of law enforcement officers are confirmed by statistical methods and acts of implementation in the law enforcement agencies of Ukraine.

*Keywords:* personal growth, professional improvement, law enforcement, functional states, psychophysiological regulation.

**УДК: 159.938**

**Кокун О.М., Коробейнікова І.Г.**

### **ПРОЯВ АГРЕСІЇ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**Кокун О.М., Коробейнікова І.Г. Прояв агресії у спортсменів високої кваліфікації.** Встановлено зв'язок між психофізіологічним станом та рівнем прояву агресивності у борців високої кваліфікації. Високий рівень фізичної та вербальної агресії пов'язаний із суб'єктивним відчуттям дискомфорту в психічному стані та переважанням процесу збудження у нервовій системі у кваліфікованих спортсменів. Врахування рівня прояву стану агресії дасть можливість оптимізувати психофізіологічний стан спортсменів високої кваліфікації та внести корективи у тренувальний процес.

## З М І С Т

<i>Болотнікова І.В.</i> Визначення чинників складових зовнішньо-професійного самоздійснення працівників профспілок.....	3
<i>Войтович М.В.</i> Психологічні особливості горювання.....	10
<i>Дзвоник Г.П.</i> Структурні особливості професійної життєстійкості менеджерів комерційних організацій.....	23
<i>Зеленська З.П.</i> Дослідження впливу шкільної тривожності на рівень розвитку емпатії в учнів основної школи.....	31
<i>Клименко В.В.</i> Психофізіологічні сервомеханізми енергетичної життєстійкості людини.....	43
<i>Кокун О.М., Кодлубовська Т.Б.</i> Психофізіологічна регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей.....	73
<i>Кокун О.М., Коробейнікова І.Г.</i> Прояв агресії у спортсменів високої кваліфікації.....	83
<i>Корніяк О.М.</i> Життєстійкість у професії викладача.....	93
<i>Крицька А.М.</i> Професійна креативність в освітньому середовищі вищого навчального закладу.....	111
<i>Кружева Т. В.</i> Особливості професійної спрямованості науковців.....	119
<i>Лахтадир О.В., Бистра І.І., Євдокимова Л.Г.</i> Розвиток комунікативної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: емпіричне дослідження.....	128
<i>Мартолог Н.В.</i> Загальна характеристика феномену духовності.....	137
<i>Мар'яненко Л.В.</i> Особистісний фактор у взаємодії вчителя з учнями в контексті гуманістичної парадигми.....	149
<i>Могіляста С.М.</i> Дослідження емоційного інтелекту старшокласників.....	164
<i>Панасенко Н.М.</i> Професія – журналіст: професійно-важливі якості та психологічні особливості.....	177
<i>Підлісна С.В.</i> Аналіз впливу інтерактивних уроків на зниження рівня шкільної тривожності учнів початкової школи.....	187
<i>Примачок Л.Л.</i> Експериментальне дослідження стану сформованості професійної компетентності фахівців з фізичної реабілітації зі стажем роботи понад п'ятнадцять років.....	195
<i>Савченко Т. Л.</i> Сучасні напрямки дослідження уваги – психофізіологічні аспекти, теорії функціонування і розвиток властивостей.....	208
<i>Сіраковська О.Б.</i> Психологічні особливості порушень репродуктивної сфери у жінок.....	227
Відомості про авторів.....	237

*Наукове видання*

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ:**  
Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка  
НАПН України

**Том V**  
**Психофізіологія. Психологія праці.**  
**Експериментальна психологія.**  
Випуск 19.

За ред. академіка Максименка С. Д.

Підп. до друку 1.11.2019  
Тираж 100 прим.