

Національна медична академія післядипломної освіти імені  
П. Л. Шупика  
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН УКРАЇНИ

ТЕТЯНА КОДЛУБОВСЬКА

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ  
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ  
ПРАВООХОРОНЦІВ**

*Монографія*

Київ - 2020

УДК 159.91:364.08–057.36 (043.5)

ББК 88.4

К 55

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені  
Г. С. Костока НАПН України (протокол № 4 від 27 лютого 2020 р.)*

**Рецензенти:** Татенко В. О – член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор;  
Клименко В. В. – доктор психологічних наук, професор;  
Малкова Т. М. – доктор психологічних наук.

**Кодлубовська Т. Б.**

К 55 Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів правоохоронців [монографія] / Т. Б. Кодлубовська. – Київ: ТОВ «Бук Рі», 2020. – 410 с.

ISBN 978-617-7595-72-3

У монографії розкриті психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів правоохоронців, які працюють в умовах великих стресових навантажень. Проведено глибокий теоритичний аналіз і емпіричні дослідження психофізіологічних механізмів регуляції їх станів. Автором розроблено, апробовано та практично впроваджено комплекс методів психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу.

Цей комплекс детально розкритий в монографії від етапу діагностики і аналізу психофізіологічних показників функціональних станів правоохоронців до алгоритму індивідуального особистісного підбору засобів регуляції. Викладені також експрес методи психофізіологічної регуляції функціональних станів для службовців, які в екстремальних умовах не мають змоги звернутися до психологічної служби.

Монографія може бути корисна практикуючим психологам, що працюють у системі правоохоронних служб, а також правоохоронцям для самостійного відновлення функціональних станів після стресу.

УДК 159.91:364.08–057.36 (043.5)

ББК 88.4

ISBN 978-617-7595-72-3

© Кодлубовська Т. Б., 2020

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	7
<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ</b> .....	15
<b>РОЗДІЛ 1.</b>	
<b>ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ</b> .....	16
1.1. Феноменологічні і теоритичні аспекти дослідження суті функціональних станів та їх регуляції .....	16
1.2. Психофізіологічна регуляція функціональних станів та її механізми.....	36
1.3. Методи і засоби психофізіологічної регуляції функціональних станів після стресу.....	50
1.4. Особливості психофізіологічної регуляції функціональних станів у правоохоронців.....	60
<b>Висновки до 1 розділу</b> .....	82
<b>РОЗДІЛ 2.</b>	
<b>КОНЦЕПЦІЯ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІСЛЯ СТРЕСУ</b> .....	84
2.1. Наукові основи розробки концепції комплексної психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу.....	86
2.2. Значення індивідуально – типологічних характеристик особистості правоохоронців у регуляції їх функціональних станів.....	98
2.3. Концепція комплексної психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу.....	107

<b>Висновки до 2 розділу</b> .....	124
<b>РОЗДІЛ 3.</b>	
<b>МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ</b> .....	126
3.1. Методологічні основи дослідження психофізіологічних механізмів регуляції функціональних станів правоохоронців.....	126
3.2. Загальна процедура та обґрунтування психологічних і фізіологічних методів дослідження механізмів психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців .....	129
<b>Висновки до 3 розділу</b> .....	147
<b>РОЗДІЛ 4.</b>	
<b>КОМПЛЕКС МЕТОДІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІСЛЯ СТРЕСУ</b> .....	150
4.1. Дослідження особливостей психофізіологічних проявів функціональних станів правоохоронців.....	150
4.1.1. Морально - психологічний рівень функціональних станів правоохоронців.....	151
4.1.2. Фізіологічний рівень функціональних станів правоохоронців.....	173
4.2. Комплекс методів психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу.....	190
4.2.1. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів на основі індивідуально-особистісного підходу і взаємного духовного (морального), психологічного зворотного зв'язку .....	191
4.2.2. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів на основі індивідуально - особистісного підходу і психологічного зворотного зв'язку.....	208
4.2.3. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів	

правоохоронців на основі індивідуально - особистісного підходу і психолого - біологічного зворотного зв'язку.....	230
<b>Висновки до 4 розділу</b> .....	242
<b>РОЗДІЛ 5.</b>	
<b>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСУ МЕТОДІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ</b> .....	245
5.1. Дослідження функціональних станів правоохоронців під впливом комплексу методів психофізіологічної регуляції.....	245
5.1.1. Дослідження фізіологічного рівня функціональних станів правоохоронців під впливом комплексу методів психофізіологічної регуляції .....	250
5.1.2. Дослідження морально - психологічного рівня функціональних станів правоохоронців під впливом комплексу методів психофізіологічної регуляції.....	258
5.2. Психофізіологічні механізми дії комплексного методу регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу.....	268
5.2.1. Механізм дії дихальних вправ і їх індивідуального підбору для зниження інтенсивності проявів афективних станів.....	269
5.2.2. Механізм дії фітоарома засобів і їх індивідуального підбору для зниження психофізіологічної напруженості та гармонізації емоційних проявів після стресу.....	279
5.2.3. Механізм дії акупресури та індивідуально підібраних технік її виконання для зміцнення психологічної стійкості і адаптаційного потенціалу.....	295
5.2.4. Механізм взаємної дії антистресової дихальної фітоарома регуляції і акупресури у поєднанні з психологічними практиками.....	304
5.3. Факторний аналіз взаємозв'язків психофізіологічних показників	

з індивідуально - характерологічними особливостями правоохоронців після комплексної регуляції їх функціональних станів.....	329
5.4. Авторська програма застосування комплексу методів психофізіологічної регуляції функціональних станів правоохоронців після стресу.....	347
<b>Висновки до 5 розділу</b> .....	361
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	366
<b>СПИСОК ВИКОРАСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	371
<b>ДОДАТКИ</b> .....	403

*Присвячується Софії і Броніславі  
Островським, які віддали своє  
життя служінню людям.*

## ПЕРЕДМОВА

На сучасному етапі розвитку держави, регуляція функціональних станів, як напрям підтримки психічного і фізичного здоров'я та працездатності фахівців екстремальних професій, є особливо актуальною та змістовною.

Це зумовлено загрозою війни та можливих терактів, напруженістю у соціальній сфері, складними політичним та економічним становищами в країні. Крім того підвищилась активність і професіоналізм кримінальних структур, що викликає у суспільстві відчуття небезпеки.

Тому для людей, які в силу своєї професійної діяльності знаходяться у довготривалих станах психологічної напруженості, психотравмуючі обставини стресових подій можуть викликати негативні наслідки. Це стосується передусім працівників правоохоронних структур, військових, рятувальників, лікарів, психологів, журналістів, які працюють в зонах бойових дій [173].

Дослідження англійських психологів з Манчестерського університету показали, що за ступенем ризику стресу (за 10 бальною шкалою) професія поліцейського посідає 2-е місце (7,7 бала) після шахтаря (8,3 бала). Крім того, за статистичними даними закордонних досліджень, серед поліцейських, що застосовували зброю на ураження, приблизно 70% звільняються протягом 5 років і пов'язують це з наслідками отриманих психічних травм [96].

Для того, щоб вижити в екстремальних умовах, правоохоронцям необхідно перебудувати всю структуру психіки: рівень пильності і активності, швидкість реакції, емоційну витримку, систему цінностей і відношення до оточуючого світу (до людей і до себе) відповідно до умов, в

*Наукове видання*

**Кодлубовська Тетяна Борисівна**

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РЕГУЛЯЦІЇ  
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ПРАВООХОРОНЦІВ**

*Монографія*

Редактор і коректор: Конопацька О. М.  
Технічний редактор і комп'ютерна верстка: Віннер Б.А.  
Обкладинка: Віннер Б. А.

Підписано до друку 02.03.2020 р.  
Формат 60x84 / 16. Папір мелований.  
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 25,6. Наклад 300 примірників.  
Зам. № 626928

Видавництво ТОВ «БукРі» св. № ДК 5363 від 20.06.2017 р.  
Надруковано ТОВ «Глянець» тел.( 044) 451-77-81