

курсантів ВНЗ МВС України. *Вісник Запорізького національного університету*. 2006. №1. С. 165-171.

4. Шалигіна Н. П. Комунікативна компетентність військових фахівців як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Педагогічні науки*. 2013 Випуск 5. С.296-309.

УДК 159.9.072.4

Доценко Вікторія В'ячеславівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7757-2793>;

Мілорадова Наталя Едуардівна,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології, факультету №3

Харківський національний університет внутрішніх справ

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану перед працівниками поліції постали нові виклики і додаткові повноваження: евакуація населення; розшук диверсантів і протидія мародерству, розмінування і вибухонебезпечні роботи, збирання біометричних даних осіб та багато інших. Коли кожен день працівника поліції насичений певними стресовими ситуаціями, які виходять за рамки звичного життя людини і становлять загрозу для її фізичного і психічного здоров'я, питання їх психологічної витривалості і стійкості набуває великого значення.

На сьогодні, в психології, у контексті впливу на людину несприятливих (екстремальних, стресових, травматичних) умов, використовують такі поняття як: психологічна стійкість, стресостійкість, резильєнтність, життєстійкість. Здається усі ці поняття про одне – як опанувати себе в складних умовах і подолати стресові ситуації. Проте, кожен автор виокремлює певні нюанси. Тому, спочатку спробуємо знайти відмінності і схожі риси в цих категоріях. А потім розглянемо особливості розвитку життєстійкості поліцейських (як представників екстремального виду професії) в умовах воєнного стану.

Психологічна стійкість – це [3]: здатність долати труднощі і зберігати стабільний рівень психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях та адаптуватися до несприятливих змін середовища; особистісний ресурс; процес адаптації в умовах стресових

ситуацій, екстремальних подій, травми, трагедії, загроз тощо. Автори наголошують, що психологічна стійкість: зменшує ризик розвитку професійного вигорання (Mróz); сприяє процесам позитивної адаптації до важких захворювань і впливає на процес одужання (Ogińska-Bulik); впливає на те як людина пояснює події власного життя і наскільки несе за них відповідальність (Cieślak); зменшує ризик потрапити в залежність від їжі чи алкоголю (Chanduszek-Salska). Більшість дослідників вважають, що психологічна стійкість не є сталою характеристикою особистості, скоріш це динамічний процес і результат, який залежить від зовнішніх обставин та індивідуальних особливостей людини. Коли обставини або індивід змінюються, то може зазнати змін й психологічна стійкість [3].

Стресостійкість розглядається у психології як здатність особистості адаптуватися до стресогенних факторів і більшою мірою обумовлена біологічними і психофізіологічними особливостями людини (Г. Сельє). Вона є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [6].

Резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Ф. Лозель); процес подолання стресів, несприятливих факторів (Дж. Річардсон); здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам як то сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копію (Всесвітня організація охорони здоров'я). В сучасних наукових дослідженнях виокремлюють два основні підходи до розуміння цього поняття: 1) резильєнтність як індивідуальна характеристика, риса особистості (гнучкість, спритність, винахідливість тощо), що захищає від негараздів життя; 2) резильєнтність як динамічний, активний процес адаптації та відновлення в умовах негараздів, поява чи розвиток нових сил і ресурсів адаптації та відновлення [4].

Феномен життєстійкості (hardiness) і його значення для людини вперше описав американський психолог С. Мадді. З його точки зору, життєстійкість – це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного здоров'я людини і складається з трьох компонентів: включеність, контроль та прийняття ризику.

Включеність – це характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною. Прикладом не включеності у життя автори наводять не послідовну зміну видів діяльності, коли людина протягом року

змінює три місця роботи, і в решті решт залишається безробітною [5]. Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протидію впадінню в стан безпорадності та пасивності. Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна прикладом високого контролю наводять людей, котрі приймають самостійні рішення, розв'язують повсякденні завдання. Прийняття ризику – це сприйняття людиною життєвих подій і проблем як виклику та випробування, допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Це переконання людини в тому, що все, що з нею трапляється, слугує її розвитку, якій відбувається за рахунок знань, отриманих з досвіду (неважливо – позитивного чи негативного) [5].

Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна наголошують, що життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, це –:

- здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам;

- здатність людини долати труднощі і перешкоди, виходячи з них більш сильною і досвідченою;

- вміння конструктивно реагувати на зміни, перебудовуватися і постійно позитивно змінюватися, саморозвиватися;

- спосіб виживання, максимальна мобілізація в екстремальних умовах, в ситуації, коли існує пряма загроза життю людини або життю її близьких;

- особистісна риса, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії;

- особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах;

- здатність людини відновлюватись фізично та психічно, тобто не тільки виживати у складних ситуаціях, а розвивати відповідні здібності для реалізації актуальних життєвих завдань та соціальних функцій [5].

Таким чином, за позицією низки авторів поняття життєстійкості є більш широким і виступає як регулятивний механізм, як здатність людини долати труднощі і перешкоди та отримувати новий досвід і ресурси, як мотивація щодо піклування про власне здоров'я, як підтримуюча соціальна взаємодія тощо.

Ми пропонуємо розробити комплексну програму щодо розвитку життєстійкості поліцейських, в основу якої буде покладено принцип **контрольованої екстремальності**, а метою розвиток **життєстійкої поведінки** як в особистому так і в професійному просторі людини.

Науковці підкреслюють, що життєстійкість можна розглядати в якості особистісного потенціалу ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах. Розглядаючи екстремальну ситуацію як нову дійсність, яка принципово відрізняється від буденності, необхідно, починаючи з першого курсу навчання,

створити умови поступового збільшення навантаження майбутніх поліцейських. Це стосується як теоретичної так і практичної підготовки. Виходячи з цього, під контрольованою екстремальністю ми розуміємо створення в межах професійної підготовки поліцейських умов поступового збільшення фізичного та психічного навантаження з обов'язковими контрольно-підтримуючими процедурами. Для цього необхідно залучення як профільних фахівців так і психологів й медиків.

Життестійка поведінка розуміється нами як способом виживання в різноманітних ситуаціях. Життестійка людина може бути спрямована як на зміну зовнішніх умов так і внутрішніх, тобто може спрямовуватись на самопобудову, саморозвиток та самовдосконалення.

Розглянемо деякі складові зазначеної програми.

1) Програма повинна включати як розвиток життестійкості окремого поліцейського, так і розвиток життестійкості груп (підрозділів). Життестійкість спільнот починається з їхніх командирів, лідерів та лідерок. Тому окремим елементом розвитку як індивідуальної так і групової життестійкості повинно стати робота щодо вибору командира підрозділу його навчання та підготовка.

2) Наступним елементом є розвиток здатності поліцейського сприймати та оцінювати життєві ситуації та виникаючі зміни як менш стресові (розвиток когнітивних ресурсів). Здатність оптимально оцінювати життєві труднощі сприяє переусвідомленню складної ситуації, отриманню нового її розуміння, розширенню власних життєвих контекстів та переведенню цієї ситуації в особистісний досвід.

3) Розвиток волевої саморегуляції та мотивації до трансформаційного опанування через виконання практичних завдань на полігонах та з використанням різноманітних тренажерів під час тренінгів професійної спрямованості з урахуванням викликів воєнного часу.

4) Підвищення відповідальності щодо власного здоров'я та психологічного благополуччя. Розвиток розуміння необхідності турбуватися про власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів.

5) Розвиток особистісної компетентності, впевненості у своїх можливостях та спрямованості на пошук соціальної підтримки.

6) Розвиток професійної компетентності, шляхом інтеріоризації теоретичних знань у практичний досвід (тренінги, ознайомчі, навчальні практики та стажування на посаді, залучення курсантів до проведення різноманітних заходів підрозділами Національної поліції, як наприклад, в межах акції «16 днів без насильства» та ін.) [1, 2].

7) Психологічна підтримка працівників поліції на шляху актуалізації наявних і створення нових психологічних ресурсів

особистості. Здійснюється за допомогою таких заходів як:

- надання кризової психологічної допомоги працівникам поліції, які перебували в екстремальних, ризиконебезпечних, психотравмуючих ситуаціях;

- індивідуальне психологічне консультування працівників поліції з вирішення конфліктів і налагодження процесу ефективної комунікації з оточенням та мінімізації негативного впливу стресових факторів;

- тренінги з активізації особистісних ресурсів, розвитку у поліцейських впевненості у власних силах і можливостях та здатності подолати негативні психоемоційні стани в умовах війни;

- робота з сім'ями поліцейських: психологічне консультування з питань особливостей психологічного стану поліцейських; забезпечення психологічної підтримки членів їх родин;

- психологічна підтримка на етапі адаптації працівників поліції до нових умов службової діяльності (перший рік несення служби; переведення до іншого підрозділу).

Таким чином, головними умовами ефективності розвитку життєстійкості поліцейських є системність, цілеспрямованість, поступове збільшення фізичного та психічного навантаження з обов'язковими контрольно-підтримуючими процедурами і спрямованість психолога на створення належних, соціально-психологічних умов для того, щоб поліцейський міг самостійно і успішно протистояти життєвим проблемам і труднощам.

Результатом розвитку життєстійкості є підтримка оптимального стану психічного здоров'я поліцейських, розвиток стійкості до впливу стресових чинників і психологічної готовності працівника поліції до подолання труднощів і виконання службових обов'язків в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Доценко В.В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії // Проблеми сучасної поліцейстики : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.) / МВС України, Хар-ків. нац. ун-т внут. справ. Харків : ХНУВС, 2022. С. 160-164.

2. Мілорадова Н.Е. Техніки відновлення особистісних ресурсів із використанням метафоричних асоціативних карт (МАК). // Здоров'я публічне – психологічний, соціальний і педагогічний вимір. Співпраця польсько-українська в контексті ситуації війни в Україні : тези доп. IX Міжнародну науково-практичну конференцію (Люблін, 20 червня 2022 р.). Люблін. Польща. С.17-20.

3. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.

4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс :навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В.

Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 92 с.

5. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. К. : Марич, 2009. 76 с.

6. Шпак М. М Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // *Габітус*. 2022. Вип. 39, С. 199-203.

УДК 159.944.4:351.741 «364»

Жук Наталія Анатоліївна,

психолог відділення психологічного забезпечення
відділу культурної комунікації та психологічного супроводження

Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії, кандидат психологічних наук

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ З УРАХУВАННЯМ УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах сьогодення, психологічний стан усіх громадян нашої країни, потребує швидкого реагування служби психологічного забезпечення діяльності поліцейських, яке передбачає використання адекватних психологічних методів, спрямованих на підвищення ефективності діяльності органів Національної поліції в умовах воєнного стану.

Відповідно до п. 51 Положення про Національну поліцію в підрозділах поліції належить організувати систему психологічного забезпечення поліцейських, діяльність якої має охоплювати такі напрямки:

- психологічний добір на службу, результати якого зберігаються в особовій справі поліцейського протягом служби;
- професійно-психологічна підготовка;
- психологічне супроводження проходження служби;
- психологічна підтримка оперативно-службових заходів;
- сприяння здоровому способу життя поліцейського за межами служби.

Слід відмітити, що робота поліцейських в теперішніх умовах вимагає від них постійної підвищеної мобілізації фізичних та інтелектуальних ресурсів. Крім того, накладання на працівників Національної поліції України більш високих показників