

Поліна Руденко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного інституту
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії за спеціальністю
«Спеціальна освіта»

РОЗВИТОК РЕЗИСТЕНТНОСТІ ЯК ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Проблема запобігання стресу та підвищення стійкості до стресових факторів є надзвичайно актуальною сьогодні, оскільки з початком повномасштабної війни в Україні працівники Національної поліції зіткнулися з новими викликами, які суттєво змінили характер їхньої професійної діяльності.

В умовах воєнного стану в Україні діяльність правоохоронних органів набула нового змісту та значення. Поліцейські не лише забезпечують правопорядок, а й виконують широкий спектр завдань, пов'язаних із безпекою населення у зонах бойових дій, евакуацією цивільних, супроводженням гуманітарних місій, а також протидією диверсійно-розвідувальним групам. Таке навантаження вимагає від правоохоронців не лише професійної компетентності, але й високого рівня психологічної готовності до тривалих стресових ситуацій. У цьому контексті надзвичайно важливим стає розвиток резистентності – здатності людини ефективно адаптуватися, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу навіть у кризових умовах.

Нині у зв'язку з військовими подіями, зміною соціально-економічної ситуації в Україні та світі особливого значення набуває особиста резистентність до стресових чинників.

Феномен резистентності до стресу – це особистісна структура, що сприяє успішному адаптуванню людини до змін

навколишнього середовища у своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує важливу буферну функцію, перешкоджаючи деструктивному процесу [1, с. 205].

Недостатній рівень психологічної стійкості може призводити до професійного вигорання, дезадаптації, посттравматичних розладів, що, у свою чергу, знижує ефективність діяльності правоохоронної системи загалом. Екстремальними називають ситуації, які потребують від людини подолання суттєвих перешкод, примушують її до повного, максимального напруження сил і можливостей, щоб впоратися з ними і виконати службові завдання. Основними психологічними викликами є хронічний стрес, боязнь небезпеки, а також емоційна виснаженість через постійне перебування у кризових ситуаціях. Результати досліджень психологів показують, що такі фактори, як ненормований робочий день, постійний контакт з асоціальними елементами, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при припиненні злочинів значно знижують функціональні резерви організму, аж до їх повного виснаження [2, с. 63].

Розвиток резистентності допомагає зберегти психічне здоров'я, стабільність і професійну ефективність, запобігання професійному вигоранню, прийняття ефективних рішень у критичних ситуаціях. Для глибшого розуміння проблеми психологічної стійкості правоохоронців у воєнних умовах необхідно розкрити основні поняття:

Резистентність – як стійкість організму до впливу різних чинників.

Життєстійкість – як особистісна риса, яка визначає стійкість до стресу та адаптації до різних життєвих умов.

Стресостійкість – як здатність справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і поступово відновлювати внутрішню рівновагу після пережитого стресу.

Резистентність, життєстійкість і стресостійкість тісно взаємопов'язані, оскільки відображають здатність людини або організму протидіяти несприятливим впливам середовища.

Вивчення феномена життєстійкості, внаслідок її надзвичайно важливого значення для підтримки психологічного здоров'я людини, набуває актуальності в контексті професійної діяльності працівників поліції. Багато науковців, а саме: М. Раш, В. Шоел, С. Барнард, Ф. Родволт, С. Агустдоттер розглядають феномен життєстійкості як фактор стресостійкості індивіда, його продуктивної діяльності в умовах напруження сил і тривалої монотонної роботи, як умова наявності відчуття повноти життя та його якості, як чинник формування соціального інтересу, поглиблення міжособистісної взаємодії та контактів із навколишньою дійсністю, тобто вважається детермінантою успішної самореалізації особистості.

Життєстійкість насамперед розуміється як внутрішній ресурс, що сприяє підтриманню фізичного, психічного та соціального здоров'я людини, а також надає їй життю змісту й цінності навіть у найскладніших умовах [3]. У зв'язку з цим особливо значимим наявність високого рівня життєстійкості вважається для представників екстремальних професій, таких як поліцейські, військові, пожежники тощо.

Оволодіння поліцейськими прийомами і методами психологічної саморегуляції є вельми важливим завданням. Більші успіхи у службовій діяльності досягають ті співробітники, у кого проявляються міцніші нерви, хто краще здатен налаштуватися на боротьбу з противником (злочинцем), хто вміє більш раціонально керувати не лише своїми фізичними і розумовими ресурсами, а й підтримувати на оптимальному рівні нервово-психічну активність, проявляючи в складних ситуаціях оперативно-службової діяльності свою психологічну стійкість.

Значущість стійкості для працівників поліції полягає у виявленні нових здібностей і перспектив подолання негативних факторів, креативного підходу до себе й оточуючого світу, готовності осягати методи психологічних методик (психодіагностика, групова терапія, соціально-психологічні тренінги тощо). Уміння регулювати психоемоційні стани допоможуть переборювати шкідливий вплив несприятливих

життєвих обставин і сформувати резистентність особистості працівників правопорядку [2, с. 65].

Отже, проблема підвищення резистентності до стресових чинників у діяльності працівників Національної поліції в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною. Постійне перебування в екстремальних ситуаціях вимагає від правоохоронців високого рівня психологічної стійкості, вміння контролювати емоції та зберігати працездатність у складних умовах. Взаємозв'язок резистентності, життєстійкості та стресостійкості формує цілісну систему психофізіологічних механізмів адаптації, які забезпечують ефективне функціонування особистості під впливом стресу. Розвиток цих якостей сприяє збереженню психічного здоров'я, запобігає професійному вигоранню та підвищує ефективність виконання службових завдань. Формування психологічної стійкості правоохоронців є важливою умовою їх професійної надійності та безпеки у сучасних реаліях воєнного часу.

Список використаних джерел

1. Миропольцева Н. І., Довгань О. В. Психологічні особливості резистентності особистості до стресу. *Габітус*. 2022. Вип. 44. 286 с.
2. Євдокімова О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № Харків : ХНУВС, 2018. 246 с.
3. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 63(2). P. 265–274.