

7. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress. New York : Springer, 2018. 312 p.

Ігор Пампура,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії з проблем
управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти
Національної академії внутрішніх справ,
магістр психології;
Юлія Бойко-Бузиль,
завідувач науково-дослідної лабораторії
з проблем управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національної академії внутрішніх справ,
доктор психологічних наук, професор

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ

Актуальність досліджуваної проблематики зумовлена необхідністю глибокого розуміння психологічних чинників, що забезпечують оптимальне функціонування особистості в різних сферах життя, передусім у професійній. Особливого значення це набуває у діяльності представників складних і високоризикових професій, для яких характерні інтенсивні навантаження, екстремальні умови, підвищений рівень відповідальності та постійний вплив стресогенних факторів. Саме тому вони потребують системної психологічної підготовки, цілеспрямованої підтримки та заходів психічного відновлення. Особливого значення все вище зазначене набуває в контексті збройної агресії та повномасштабного вторгнення РФ на територію України.

У сучасному суспільстві поліцейська діяльність відіграє ключову роль у забезпеченні правопорядку, громадської безпеки та превенції правопорушень. Професійна служба в органах поліції передбачає виконання складних службових завдань, активну взаємодію з конфліктогенними ситуаціями, необхідність прийняття рішень у стресових або потенційно небезпечних умовах, а також регулярний контакт із травматичними подіями. Усе це формує високі вимоги до психологічної готовності та внутрішньої стабільності поліцейських.

З огляду на це, особливого значення набуває професійно-особистісне самовдосконалення працівника поліції, яке є не лише засобом розвитку професійної компетентності, а й одним із ключових чинників формування та підтримання психологічної ресурсності. В свою чергу, психологічна ресурсність

виступає одним із провідних компонентів, що забезпечує здатність працівника поліції ефективно долати професійні виклики, своєчасно регулювати психоемоційний стан та підтримувати працездатність. Важливим є те, що усе вище зазначене є визначальним чинником для професійного успіху, довготривалої ефективності та загального фізичного і психічного благополуччя поліцейського.

На основі узагальнення сучасних теоретичних підходів (А. Бандури, С. Хобфолла, К. Райфа, М. Селігмана, Ф. Лютанса та ін.) можна зробити висновок, що більшість дослідників розглядають психологічну ресурсність як багатовимірну, динамічну систему внутрішніх та зовнішніх потенціалів особистості. Вона забезпечує здатність ефективно функціонувати, адаптуватися, підтримувати стійкість та конструктивно долати життєві й професійні труднощі. Аналіз наукової літератури дає можливість виокремити структуру психологічної ресурсності та визначити ключові механізми її формування.

1. Структура психологічної ресурсності

1.1. Ресурси особистісного сенсу

До ресурсів особистісного сенсу належать життєві цінності, цілі, відчуття життєвого сенсу, переконання щодо контролю над власним життям і віра у його значущість (позитивне мислення), самооцінка та самоповага. Саме ці ресурси визначають здатність людини інтерпретувати події конструктивно, зберігати перспективу та трансформувати складні ситуації у джерело розвитку (В. Франкл; К. Ріфф). Вони формують фундамент довгострокової стійкості та внутрішньої мотивації.

1.2. Емоційно-вольові ресурси

Ця група охоплює здатність до емоційної саморегуляції, стресостійкість, оптимізм, витривалість, а також вольові якості, що забезпечують наполегливість та готовність долати перешкоди. Емоційно-вольові ресурси дозволяють зберігати продуктивність під час тривалих навантажень і швидко відновлюватися після кризових ситуацій (М. Селігман; Ф. Лютанс).

1.3. Когнітивні ресурси

До когнітивних ресурсів належать гнучкість мислення, здатність до рефлексії, стратегічне та перспективне мислення, аналітичні здібності, уміння знаходити нестандартні рішення. Когнітивна пластичність є основою адаптивності в умовах невизначеності та швидких змін.

1.4. Поведінкові ресурси

Поведінкові ресурси охоплюють навички саморегуляції поведінки, самоорганізації, планування, тайм-менеджменту, ефективною комунікації та конструктивної взаємодії з оточенням. Вони реалізуються у здатності до активних, спрямованих на результат дій, орієнтованих на подолання труднощів.

1.5. Соціальні ресурси

Соціальні ресурси включають підтримку соціального оточення, професійних колег, якість міжособистісних зв'язків, довіру та включеність у соціальні групи. Вони виконують важливу компенсаторну функцію, знижують вплив стресу та посилюють внутрішню стійкість особистості (С. Хобфолл).

1.6. Психофізіологічні ресурси

До психофізіологічних ресурсів належать фізичне здоров'я, рівень енергії, властивості нервової системи, здатність до швидкого відновлення та витримування навантажень. Вони формують біологічну основу, що підтримує реалізацію інших ресурсних компонентів.

2. Механізми формування психологічної ресурсності

Формування психологічної ресурсності забезпечується низкою механізмів, які відповідають за розвиток, зміцнення та актуалізацію внутрішніх потенціалів особистості. До ключових механізмів належать:

2.1. Механізм саморефлексії

Саморефлексія забезпечує усвідомлення власних емоцій, потреб, можливостей, обмежень та реакцій. Вона дозволяє людині краще розуміти себе, управляти поведінкою, переосмислювати складні події та формувати адаптивні стратегії.

2.2. Механізм когнітивної переробки досвіду

Когнітивна переробка досвіду передбачає трансформацію травматичних або стресових подій шляхом зміни інтерпретацій, переоцінки значущості та формування нових моделей поведінки. Вона сприяє відновленню психологічної рівноваги, зміцненню стійкості та формуванню нових внутрішніх ресурсів.

2.3. Механізм саморегуляції

Саморегуляція охоплює управління емоціями, фізіологічними реакціями, мотивацією та поведінкою. Це центральний механізм підтримання адаптивності, що дозволяє контролювати стрес, зберігати ефективність та запобігати виснаженню.

2.4. Механізм актуалізації соціальної підтримки

Соціальна підтримка стає внутрішнім ресурсом, коли людина інтегрує досвід взаємодії з оточенням, прийняття, довіри й допомоги. Це підсилює відчуття безпеки, самоцінності та спроможності долати труднощі.

2.5. Механізм позитивної інтерпретації

Оптимізм, гнучкість мислення та здатність орієнтуватися на можливості запускають процес формування позитивних когнітивних схем, які підтримують ресурсність навіть у несприятливих обставинах.

2.6. Механізм тренування адаптивних навичок

Психологічна ресурсність є фундаментальною умовою професійної надійності, стабільного функціонування та збереження ментального здоров'я працівників поліції. Саме психологічні ресурси забезпечують здатність особистості мобілізувати внутрішній потенціал у змінних умовах оперативної службової обстановки, під час виконання завдань, що потребують підвищеної уважності, швидкої реакції та стійкості до екстремальних факторів.

Регулярне опанування навичок управління стресом, конструктивної комунікації, самодисципліни, проблемно-орієнтованої поведінки та ефективного тайм-менеджменту забезпечує формування стабільних ресурсних моделей поведінки. Такі моделі знижують вплив стресових факторів, сприяють швидшому відновленню та підвищують результативність професійної діяльності.

Опора на власні психологічні ресурси дає змогу працівнику поліції гнучко й своєчасно переходити зі стану базової морально-психологічної готовності до режимів підвищеної чи повної (зокрема бойової) готовності. Такі режими потребують мобілізації максимального потенціалу когнітивних, емоційних та вольових систем, а сформована ресурсність забезпечує їх узгоджене й ефективне функціонування навіть у високостресових чи екстремальних умовах.

Отже, професійно-особистісне самовдосконалення працівника поліції виступає важливим механізмом формування та зміцнення психологічної ресурсності. Самовдосконалення охоплює свідомий розвиток професійних компетентностей, удосконалення навичок саморегуляції, підвищення рівня критичності мислення, рефлексивності та самосвідомості. Воно сприяє гармонійному розвитку ключових компонентів ресурсності – когнітивних, емоційно-вольових, поведінкових та соціальних ресурсів, – що підвищує здатність працівника адаптуватися до оперативно-службових викликів, зберігати професійну надійність та ефективність у стресогенних ситуаціях. Таким чином, самовдосконалення стає базовою умовою забезпечення стійкого функціонування, психологічного благополуччя та високої професійної ефективності поліцейського.

Андріана Пендюра,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
Національного університету цивільного захисту України;
Сніжана Євпак,
старший науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту оперативно-рятувальних сил,
Національного університету цивільного захисту України,
майор служби цивільного захисту

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОГИ В ПІРОТЕХНІКІВ ДСНС УКРАЇНИ ЯК АДАПТИВНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ

У зв'язку з активними бойовими діями на території України значною мірою посилилось навантаження на працівників ДСНС України, особливо на фахівців піротехнічних підрозділів, які щоденно працюють з вилученням та знешкодженням вибухонебезпечних предметів (далі – ВВП). Фахівці-піротехніки працюють в умовах постійного ризику для життя, через що переживають значне фізичне перевантаження, повинні дотримуватись відповідальності за своє життя та інших фахівців підрозділу. Додатковими факторами ризику є виконання робіт з розмінування в умовах воєнних дій та зонах, які наближені до лінії фронту, що є негативним чинником, який впливає на виникнення ситуативної тривоги [2].