

Софія Власенко,

доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту права
та психології Національної академії
внутрішніх справ, кандидат
психологічних наук, доцент;

Юлія Мартенко,

старший викладач кафедри
юридичної психології Національної
академії внутрішніх справ, кандидат
юридичних наук, магістр психології

РЕКОМЕНДАЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ПОКРАЩАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Правоохоронна діяльність за своєю суттю є однією з найскладніших та найвідповідальніших, пов'язаних із впливом стресових факторів, ризиком для життя та здоров'я, необхідністю приймати швидкі та виважені рішення в екстремальних умовах, а також високими вимогами до моральних та етичних якостей особистості. В умовах зростання соціальної напруги, військових конфліктів та криміногенних викликів психологічна стійкість майбутніх правоохоронців стає ключовим фактором їх успішної адаптації та ефективності.

Серед основних негативних наслідків недостатності психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх працівників правоохоронних органів можемо виділити такі: нездатність до швидкого прийняття рішень та адекватних дій у ситуаціях стресу, зниження пильності та уваги, що призводить до виникнення помилок у професійній діяльності, виникнення психологічних проблем та розладів (наприклад, емоційне вигорання, професійна деформація та ін.), виникнення проблем у міжособистісних відносинах тощо. Усе перераховане призводить до зниження ефективності виконання службових обов'язків, а у критичних та особливо гострих ситуаціях – навіть до трагічних наслідків.

Беручи до уваги вищевикладене, зазначимо, що формування психологічної готовності до професійної діяльності

вимагає цілеспрямованої та систематичної роботи уже на етапі професійної підготовки.

Важливість заявленої теми, а також проведене нами емпіричне дослідження, яке показало середній рівень розвитку усіх структурних компонентів психологічної готовності майбутніх правоохоронців до професійної діяльності та їх тісний зв'язок з академічним досвідом, дозволили нам розробити ряд загальних рекомендацій, впровадження яких у практику має покращити рівень психологічної готовності курсантів до професійної діяльності. Сюди відносимо наступні:

1. Професійна діяльність правоохоронця потребує впровадження в освітній процес більшої кількості дисциплін психологічного циклу, у тому числі не лише вибіркових, а і обов'язкових. Відповідно до робочого плану для здобувачів 2024–2025 року набору передбачено викладання таких навчальних дисциплін психологічного циклу: Професійно-психологічна підготовка за освітніми траєкторіями (ВК), Стресостійкість (ВК), Психологія оперативно-розшукової діяльності (ВК). На наш погляд, досить корисно було б ознайомити здобувачів із такими навчальними дисциплінами як Основи психології, Юридична психологія, Психологія професійної діяльності (відповідно до освітніх траєкторій).

2. Досить корисною та необхідною є робота курсантів із психологом, зокрема проведення тренінгів, профілактичної, просвітницької роботи, спрямованої на покращення психологічної готовності до професійної діяльності.

3. На наш погляд, потрібне впровадження в освітній процес більшої кількості новітніх технологій, що дозволить сформувати та підтримувати пізнавальний інтерес навіть у тих здобувачів, які мають дуже низький рівень знань та невисокі успіхи у навчальній діяльності.

4. Формування позитивного ставлення до професії та позитивного іміджу поліцейського є невіддільним компонентом розвитку психологічної готовності до професійної діяльності в майбутніх правоохоронців.

Оскільки до складу поняття психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх правоохоронців включені певні структурні компоненти (мотивація, стійкість до стресу,

вольова саморегуляція, ефективність діяльності, схильність до ризику), ми розробили також психологічні поради щодо покращення формування кожного із них.

Психологічні поради, спрямовані на покращання формування мотивації до успіху в майбутніх правоохоронців

1. Майбутні правоохоронці повинні чітко визначитися із цілями власної діяльності, результатом, який бажають отримати та завданнями, які потрібно виконати на шляху до поставленої мети.

2. Задля покращання мотивації психологи радять використовувати мотиваційне інтерв'ю.

3. За кожен успішний результат варто надавати собі маленьку винагороду. Важливо пам'ятати, що при реалізації даного пункту винагородою не повинна бути їжа чи заборонені речовини.

4. Використовуйте власні зовнішні та внутрішні ресурси.

5. Подолайте страх перед осудом та покаранням. Пам'ятайте: батьки не стануть любити вас менше, якщо ви не отримаєте бажану для них оцінку!

Психологічні поради, спрямовані на покращання формування стресостійкості в майбутніх правоохоронців

1. Ознайомтеся з сучасними науковими дослідженнями та психологічними рекомендаціями, спрямованими на роботу зі стресом.

2. Намагайтеся пристосуватися до стресових станів (адаптація до стресу).

3. Намагайтеся підготуватися до переживання різноманітних стресових станів із якими можете стикнутися у процесі професійної діяльності.

4. Розробляйте «сценарії» переживання стресового стану.

5. Аналізуйте пережиті стресові стани та формулюйте для себе висновки.

Психологічні поради, спрямовані на покращання вольової саморегуляції в майбутніх правоохоронців

1. Розвивайте такі характерологічні риси як самостійність, терплячість, наполегливість тощо.

2. Тренуйте силу волі.

3. Розвивайте та поповнюйте особисті ресурси.

4. Достатньо відпочивайте.

5. Приділяйте час фізичним тренуванням.

6. Ознайомтеся із правилами тайм-менеджменту, використовуйте їх при плануванні власного часу.

Психологічні поради, спрямовані на покращання ефективної діяльності (навчальної успішності) в майбутніх правоохоронців

1. Використовуйте власні вольові ресурси у процесі навчальної діяльності.

2. Користуйтеся принципом «від простого – до складного».

3. Використовуйте принцип «від нецікавого – до цікавого».

5. Намагайтеся поглиблено вивчати навчальні дисципліни, які не викликали у вас початкового інтересу.

6. Будьте більш виваженими при виборі вибіркових дисциплін.

Психологічні поради, спрямовані на покращання схильності до ризику в майбутніх правоохоронців

1. Ризикувати – це не завжди погано.

2. Правоохоронна діяльність без ризику неможлива.

3. Виграє лише той, хто ризикує.

4. Іноді ризик є недоречним!

Вважаємо, що впровадження даних рекомендацій у практику дозволить нам спостерігати покращення психологічної готовності до професійної діяльності у майбутніх правоохоронців на індивідуальному рівні (останнє буде проявлятися у покращенні розвитку усіх структурних компонентів психологічної готовності до діяльності, розвитку професійно важливих якостей, зміцненні психічного здоров'я та зниження ризику появи ознак девіантної поведінки); професійному рівні (більш ефективне виконання службових обов'язків у майбутньому, покращання командної роботи та взаємодії із громадянами) та суспільному рівні (підвищення довіри до правоохоронних органів та іміджу правоохоронця).