

механізм правового регулювання для якомога повнішого забезпечення прав і свобод людини, зміцнення законності та правопорядку, формування правової державності, високої правової культури суспільства загалом й особистості зокрема.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаджиев К. С. Политология : учебник / К. С. Гаджиев. – М. : Логос, 2001. – 488 с.
2. Потякин А. А. Правовой нигилизм как вариант современного российского правосознания / А. А. Потякин // Общество и политика. – 2000. – С. 342–360.
3. Гулевич О. А. Психологические аспекты юриспруденции : учеб. пособие / О. А. Гулевич. – М., 2006. – 512 с.
4. Дэвис Дж. Э. Социология установки / Дж. Э. Дэвис // Американская социология. Перспективы, проблемы, методы. – М., 1972. – С. 84.

Весна Ольга Олегівна, здобувач ступеня вищої освіти магістр Національної академії внутрішніх справ

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Реалії сучасності висувають підвищені вимоги до працівників правоохоронних органів, високий професіоналізм і довголіття яких можливі тільки за наявності міцного здоров'я. Тому одним із важливих завдань психологічного супроводження працівників поліції є збереження та покращення їхнього здоров'я, зокрема психологічного.

Ознаками психологічного здоров'я працівників є активність, життєрадісність, спостережливість, висока адаптованість до умов професійної діяльності підрозділів, низька тривожність, емоційна стабільність, здатність сприймати й аналізувати інформацію. В умовах служби в органах поліції психологічне здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність працівників у професійній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню.

На думку дослідників проблеми психологічного здоров'я, важливого значення набуває запровадження технологій збереження здоров'я в психологічний супровід службової діяльності працівників поліції. Зміцнення здоров'я, зокрема психологічного, досягають завдяки дотриманню таких принципів:

- створення оптимальних умов професійної діяльності в підрозділах. Це, зокрема, стиль спілкування керівництва з підлеглими, доступність і реальність виконання поставлених завдань, створення атмосфери зацікавленості службою, психологічного комфорту в колективах;

- нейтралізація негативізму, страху отримання негативної оцінки діяльності;

- використання в межах службової підготовки на лекційних і практичних заняттях психоемоційних пауз, творчої роботи;

- застосування соціально-психологічного тренінгу для розвитку професійно важливих якостей працівників;

- сприяння формуванню здорового способу життя.

Деякі вчені (Н. І. Гуткіна, І. В. Дубровіна, О. В. Хухласва) вважають, що необхідними умовами психологічного здоров'я є такі:

- 1) особистісний розвиток, наявність потреби в саморозвитку;

- 2) домінування позитивних емоцій над негативними, що створює переважно позитивне «емоційне світовідчуття»;

- 3) позитивне мислення. Ірраціональні думки й переконання лежать в основі «нездорових» моделей поведінки;

- 4) володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатність усвідомлювати свій внутрішній світ, уміння розуміти свої емоційні стани, стани інших людей, вільно й відкрито виявляти почуття, усвідомлювати причини та наслідки своєї поведінки і дій інших;

- 5) високий рівень позитивного самосприйняття, тобто абсолютне прийняття людиною самої себе, а також позитивний образ іншого – прийняття інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей.

Програма збереження психологічного здоров'я може передбачати:

- 1) готовність до постійної самозміни, лабільність установок;
- 2) зміцнення в собі «сильних» якостей;
- 3) внутрішня особистісна відповідальність за власне психічне та фізичне здоров'я;
- 4) здатність жити в гармонії із самим собою;
- 5) уміння пізнавати себе як індивідуальність, самобутність, дії спільно з власною індивідуальністю;
- 6) установка на творчість у не цілком сприятливих для цього умовах;
- 7) оволодіння прийомами самовідновлення після перенавантаження;
- 8) уникнення саморуйнівних стратегій поведінки, посилення власної життєстійкості;
- 9) зміна способу інтерпретації успіхів і невдач на користь позитивного сприйняття й оптимістичного стилю атрибуції (приписування причин);
- 10) розвиток комунікативного потенціалу працівників поліції;
- 11) формування навичок конструктивної поведінки в складних ситуаціях, умінь надавати психологічну допомогу самому собі й іншим.

Одним із поширених способів збереження та покращення психологічного здоров'я працівників органів поліції є використання соціально-психологічного тренінгу в межах психологічного супроводження та професійної підготовки.

З огляду на складність і стресогенність служби в правоохоронних органах, надмірне навантаження, ненормований графік роботи, працівники часто ігнорують сигнали, які посиляє їхнє тіло, що часто виявляється в психосоматичних захворюваннях чи симптомах (наприклад, м'язове напруження, підвищення артеріального тиску, біль у шлунку, дратівливість тощо). Тому в тренінговій роботі важливо передбачити вправи із фізичним «Я», роботу з «опорами», з агресивністю чи дратівливістю для формування в поліцейських навичок до саморелаксації після напруженої роботи та профілактики психосоматичних розладів. З іншого боку, психологічно здорова особистість повинна бачити сенс у тому, що вона робить, і вміти ставити перед собою реальні цілі, що

теж потрібно врахувати під час організації тренінгу, для чого обирати методи, які нададуть можливість розвивати вміння адекватного цілепокладання у працівників. Окрім того, необхідно під час роботи довести важливість ефективності спілкування та стосунків з іншими людьми, командної роботи та групової підтримки, застосовувати види роботи, спрямовані на розвиток комунікативної складової.

Таким чином, складність умов професійної діяльності поліцейського актуалізує застосування технологій збереження та покращення психологічного здоров'я працівників, а також психологічного супроводу, зокрема використання психотренінгових технологій.

Власенко Софія Борисівна, старший
викладач кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук

ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТОВАНOSTІ ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМЕЙ

Однією з актуальних проблем, що привертає увагу державних діячів, соціологів, педагогів, демографів України, є соціально-психологічна адаптація особистості до умов сучасного суспільства, які характеризуються швидким розвитком науково-технічного прогресу; виникненням новітніх інформаційних технологій; стрімкими змінами у сфері економіки, політики, права; досягненнями культури та мистецтва. Зазначене висуває вимоги до процесу внутрішніх змін, зовнішнього активного пристосування та самозміни індивіда в нових соціальних умовах.

Невід'ємним елементом соціальної структури суспільства є сім'я. Саме вона впливає на характер усіх процесів суспільного життя, відіграючи активну роль як у житті окремої особистості, так і в житті суспільства загалом. Підлітковий вік, з огляду на фізіологічні та психологічні особливості, прийнято вважати найбільш сензитивним до несприятливих зовнішніх впливів, і саме негативний вплив сімейного виховання може