

Зінченко Данііл Анатолійович,

інспектор сектору протидії домашньому
насильству відділу взаємодії з громадами
Вінницького районного управління
поліції Головного управління поліції
у Вінницькій області
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8089-0511>;

Макарова Олена Павлівна,

старший викладач кафедри педагогіки
та психології Харківського національного
університету внутрішніх справ, кандидат
психологічних наук, доцент
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НА ЕТАПІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Поліцейська професія вимагає не тільки фізичної підготовленості та професійних навичок, але й високого рівня психологічної стійкості. Сучасні умови соціального середовища, що динамічно змінюються, зростання кримінальної активності та підвищення вимог до якості поліцейської роботи ставлять перед правоохоронними органами завдання не лише вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки, але й розвиток психологічної стійкості своїх співробітників.

Психологічна стійкість, яка часто розглядається як невід’мна складова успішності в професійній діяльності, особливо в такій напруженій сфері, як поліцейська служба, має глибокі теоретичні корені та обґрунтування. Вона є комплексною характеристикою, що включає в себе різноманітні психологічні механізми та процеси, здатність індивіда ефективно протистояти стресовим ситуаціям, відновлюватись після труднощів і використовувати особистісні ресурси для досягнення поставлених цілей. З точки зору теоретичного аспекту, психологічна стійкість може бути розглянута через призму різних психологічних теорій та підходів. Зокрема, когнітивно-поведінкова теорія акцентує на важливості сприйняття, думок та вірувань індивіда в його здатності справлятися з викликами. Відповідно до цього підходу, розвиток психологічної стійкості включає формування адаптивних когнітивних стратегій, здатних модифікувати негативне сприйняття та емоційну реакцію на стресові події [1]. Теорія прикріплення вносить важливий вклад у розуміння основ психологічної стійкості, наголошуючи на значенні ранніх

взаємин між дитиною та доглядарем для формування здатності до саморегуляції та адаптації в дорослому житті. Стабільні та безпечні відносини в ранньому віці сприяють розвитку впевненості в собі та оптимістичного світогляду, що є важливими компонентами психологічної стійкості. Теорія соціального навчання Бандури вказує на роль моделювання та соціального посилення в розвитку психологічної стійкості. Спостерігаючи та наслідуючи поведінкові моделі, які демонструють ефективність у справлянні зі стресом і викликами, індивіди можуть вчитися стійкості та розвивати власні стратегії адаптації. Концепція позитивної психології, заснована на роботах Селігмана та інших, вносить значний вклад у розуміння психологічної стійкості, акцентуючи на важливості позитивних емоцій, благополуччя, задоволеності життям, а також розвитку особистісних сил та чеснот [2]. Згідно з цією перспективою, психологічна стійкість не лише включає здатність витримувати стрес та відновлюватися після невдач, але й активне прагнення до особистісного зростання та реалізації потенціалу. Екологічна системна теорія Бронфенбреннера також пропонує цінний контекст для аналізу психологічної стійкості, вказуючи на те, як різні системи (від сім'ї та школи до ширших соціальних структур) впливають на розвиток стійкості індивіда. Взаємодія між особистісними якостями та соціальним середовищем відіграє ключову роль у формуванні здатності особи до адаптації та відновлення. Не можна не відзначити і внесок психоаналітичної теорії, яка розглядає стійкість через призму внутрішніх конфліктів, оборонних механізмів та їх розвитку в ході особистісного зростання [3]. Психоаналітичний підхід дозволяє глибше зрозуміти, як ранні досвіди впливають на формування стійкості, і яким чином індивіди мобілізують свої внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів. Важливою є і трансперсональна психологія, яка вивчає духовні аспекти особистості та їх вплив на психологічну стійкість. Дослідження в цій області підкреслюють значення духовних переконань, практик та переживань для підтримки індивіда в періоди кризи та стресу.

На нашу думку, теоретичні аспекти психологічної стійкості вказують на складність цієї якості, яка включає в себе багатовимірний набір здібностей та властивостей особистості, таких як адаптивність, емоційний контроль, оптимізм, здатність до відновлення, і позитивне переосмислення викликів. Основуючись на цих теоретичних засадах, можна визначити, що психологічна стійкість не є статичною характеристикою, а скоріше динамічним процесом, який розвивається впродовж життя під впливом внутрішніх психологічних ресурсів індивіда та його взаємодії з навколишнім середовищем.

Формування психологічної стійкості є важливим аспектом розвитку індивідуальних здібностей, який має значення як для особистісного зростання, так і для професійної ефективності в умовах високого стресу. Відомо, що психологічна стійкість не є вродженою характеристикою, а скоріше набором навичок та реакцій, які можна розвинути та вдосконалити через цілеспрямоване навчання та практику. Основними методами, спрямованими на розвиток психологічної стійкості, є когнітивно-поведінкові тренінги, програми міндфулнесу, розвиток емоційного інтелекту, заняття фізичними вправами та створення підтримуючого соціального оточення. Когнітивно-поведінкові тренінги зосереджені на вдосконаленні способів мислення та поведінки індивіда, навчаючи його ідентифікувати та переосмислювати негативні, деструктивні думки, які можуть спричиняти стрес або ангст. Такий підхід дозволяє людині розробити більш адаптивні способи сприйняття та реагування на виклики, тим самим знижуючи рівень відчуття стресу та підвищуючи її загальну адаптивність [4]. Програми міндфулнесу, що включають в себе практики уважності та медитації, спрямовані на розвиток здатності індивіда зосереджуватись на поточному моменті, відчувачучи його без оцінювання. Ці методики допомагають знизити рівень тривожності, покращити емоційний самоконтроль та здатність до емпатії, що є важливими компонентами психологічної стійкості. Важливою складовою є включення програм розвитку емоційного інтелекту, які дозволяють курсантам краще розуміти власні емоції та емоції інших, ефективно керувати ними та використовувати емоційні дані для прийняття рішень. Це особливо важливо в професійній діяльності поліцейських, де емоційний контроль і співчуття можуть мати критичне значення. Спеціалізовані симуляційні тренінги, що відтворюють реальні стресові ситуації, дозволяють курсантам випробувати свої реакції та вдосконалити навички подолання стресу в контрольованому, але реалістичному середовищі [5]. Ці тренінги допомагають розвивати здатність швидко адаптуватися до змінних обставин, приймати рішення під тиском та ефективно взаємодіяти з командою та громадянами в критичних ситуаціях. Залучення досвідчених менторів та керівників, які можуть поділитися власними стратегіями подолання стресу та викликів, також важливе. Менторинг допомагає курсантам не тільки навчатися на прикладах успішного впорядкованого впорядкування зі стресовими ситуаціями, але й розвивати особистісний зв'язок, що може слугувати додатковим джерелом підтримки та натхнення. Крім того, важливо створити середовище, в якому обговорення стресу, емоцій та викликів, з якими стикаються курсанти, не тільки допускається, але й заохочується.

Відкритий діалог сприяє культурі підтримки та взаємодопомоги, де курсанти можуть ділитися досвідом та стратегіями адаптації, вчасно отримуючи зворотний зв'язок та конструктивні поради.

Ми вважаємо, що методи формування психологічної стійкості вимагають цілісного підходу, який включає розвиток когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Такий підхід дозволяє не тільки ефективно реагувати на стресові ситуації, але й використовувати ці виклики як можливість для особистісного зростання та професійного розвитку. Впровадження програм, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, повинно йти в ногу з практичною підготовкою, а також враховувати індивідуальні особливості та потреби курсантів.

Отже, формування психологічної стійкості поліцейських є вирішальним аспектом професійної підготовки, який вимагає комплексного та багатогранного підходу. Цей процес охоплює не тільки набуття спеціалізованих знань та навичок, але й розвиток особистісних якостей, що дозволяють ефективно справлятися з емоційним та психологічним навантаженням. Інтеграція когнітивно-поведінкових методик, тренінгів міндфулнес, програм розвитку емоційного інтелекту, а також практичних занять, які імітують реальні виклики професії, сприяють розвитку здатності поліцейських адаптуватися до стресових умов та відновлюватися після труднощів. Важливою є підтримка з боку менторів та створення сприятливого середовища для обговорення та обміну досвідом, що сприяє культурі взаємодопомоги та підтримки серед курсантів. В кінцевому підсумку, зміцнення психологічної стійкості не лише забезпечує високий рівень професіоналізму та готовності до виконання службових обов'язків у складних умовах, але й сприяє загальному благополуччю поліцейських, їх професійному зростанню та особистісному розвитку.

Список використаних джерел

1. Звірянський Г. В. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти під час навчання в навчальних закладах зі специфічними умовами навчання в системі МВС України. *Захист та дотримання прав громадян органами Національної поліції України в умовах воєнного стану. МВС України*. Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 267–269.

2. Зінченко Д. А. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України*. Харків. НА НГУ. 2023. С. 131–134.

3. Зінченко Д.А, Гопко Д.О. Сучасні технології у сфері психологічного забезпечення працівників правоохоронних органів.

Збірник Матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. м. Київ. 2023 року. с. 76–78. С. 223.

4. Макарова О. П. Дослідження професійної ідентичності майбутніх правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.* МВС України. Харків. ХНУВС. 2016. С. 81–84.

5. Матвієнко Є. Проблемні питання рівня психологічної готовності майбутніх поліцейських до опанування професії. *Природа та сутність людини.* Дніпро. ДДУВС. 2021. С. 48–49.

УДК 159.9

Казміренко Людмила Іванівна,
професор кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, професор
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5830-307X>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НА ЕМОЦІЙНО НАПРУЖЕНІ СИТУАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Узагальнення результатів літературних першоджерел та проведених автором впродовж 2018–2021 рр. нестандартизованих інтерв'ю працівників поліції дозволяє виділити наступні особливості реагування на психологічно напружені ситуації професійної діяльності.

1. *«Фрагментарне забування»* окремих моментів екстремальних ситуацій, коли поліцейським чітко фіксується початок і кінець протистояння з правопорушником, але його перебіг в повному обсязі він відтворити не в змозі. З часом «забуті» складові надзвичайної події відновлюються.

2. *Невірне «дозування» особою зусиль*, які докладаються. Так, фахівці з вогневої підготовки часто згадують про феномен «конвульсивної хватки», який виникає при застосуванні вогнепальної зброї. Він виражається в дуже міцному утриманні пістолета і натиску на спусковий гачок з великим зусиллям, що призводить – до виникнення інтенсивного тремору та різкого руху рук під час тиску.

3. *«Змінений стан свідомості»* за якого несуттєві елементи стресової ситуації відтворюються надзвичайно чітко і детально, а ті, що вийшли за межі «буденності» – стають немовби «фоновими», що, в свою чергу, впливає на процеси мислення. Зустрічаються випадки,