

Саратовська Олександра,

психолог,

Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Сучасна правоохоронна діяльність вимагає від працівників не лише високого рівня професійної підготовки, а й стійкості до стресу, вміння швидко ухвалювати рішення та діяти ефективно в умовах невизначеності. Поліцейські регулярно стикаються з ситуаціями, що несуть загрозу життю та потребують миттєвої реакції, у таких умовах психологічна підготовка майбутніх правоохоронців є ключовим фактором їхньої професійної ефективності.

Екстремальні умови в діяльності поліції – це процес взаємодії поліцейського з екстремальними ситуаціями, які в свою чергу характеризуються як неочікувані, раптово виникаючі небезпечні обставини, особливість яких, полягає у невизначеності, складності прийняття рішення, гострою конфліктністю, стресовим станом та несуть загрозу життю і здоров'ю поліцейського.

Усі види надзвичайних ситуацій характеризуються великою небезпекою для усіх оточуючих, у тому числі і для працівників Національної поліції. У свою чергу поліцейські зобов'язані приймати участь у ліквідації наслідків, надавати першу невідкладну допомогу. Як правило, поліцейські перші прибувають на місце події і від їх правильних дій залежить швидкість надання допомоги постраждалим, правильний аналіз небезпек та втрат, а також організація роботи екстрених служб, охорона місця події, контроль доступу та інше [4].

Під час навчання курсанти формують навички емоційної саморегуляції, критичного мислення, командної взаємодії та стресостійкості. Однак недостатня увага до цього аспекту підготовки може призвести до серйозних наслідків: хронічного стресу, фрустрації професійного вигорання, розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Саме тому питання вдосконалення програм психологічної підготовки курсантів набуває особливої актуальності.

Кризові ситуації в роботі поліцейського можуть виникати раптово, і їхні наслідки залежать від здатності діяти зібрано, ухвалювати правильні рішення та контролювати власний емоційний стан. Реакція на стрес є природною, проте її інтенсивність залежить від рівня підготовленості та особистісних характеристик. Неконтрольоване емоційне збудження може призводити до

помилки, втрати концентрації, а в довготривалій перспективі — до виснаження та професійної деформації.

Професійно-психологічна підготовка – це науково організований і ефективно здійснений процес формування, підвищення і підтримки високого рівня психологічної готовності фахівців до розв'язання службових завдань [1].

В.А. Молотай зазначає, що психологічна готовність передбачає здатність до психологічної саморегуляції, готовність діяти у нестандартних умовах, уміння передбачати, антиципувати майбутнє, формувати певну реакцію організму у складних непередбачених умовах.

М.І. Дьяченко і Л.О. Кандибович до компонентів психологічної готовності віднесли такі [2]:

1) мотиваційний (позитивне відношення до професії, інтерес до неї і інші достатньо стійкі професійні мотиви);

2) орієнтаційний (знання і уявлення про особливості і умови професійної діяльності, її вимог до особистості);

3) операціональний (володіння способами і прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, вміннями т.ін.);

4) вольовий (самоконтроль, вміння керувати діями, з котрих складається виконання трудових обов'язків);

5) оцінювальний (самооцінка своєї професійної підготовленості і відповідності процесу вирішення професійних задач оптимальним трудовим зразкам).

Серед ключових психологічних якостей, які забезпечують ефективність дій у складних умовах, варто виділити стресостійкість, емоційний інтелект, когнітивну гнучкість та здатність до командної взаємодії. Розвинена емоційна регуляція допомагає уникати імпульсивних рішень і контролювати рівень тривожності. Гнучкість мислення сприяє швидкому аналізу ситуації та адаптації до змінних обставин. Важливу роль відіграє і командна взаємодія, оскільки правоохоронці зазвичай працюють у складі груп, і ефективність їхньої роботи залежить від злагоджених дій.

Одним із основних напрямів є теоретична підготовка, яка включає вивчення основ кризової психології, аналіз реальних випадків та розбір ефективних стратегій поведінки. Проте значно важливішу роль відіграє практична складова. Сучасні навчальні програми все більше орієнтуються на моделювання реальних ситуацій через рольові ігри та тактичні тренування. Завдяки таким методам курсанти можуть відчути рівень напруги, максимально наближений до реальних умов, навчитися контролювати емоції та взаємодіяти з колегами в екстремальних ситуаціях.

Проведення навчальних занять у вигляді семінар-дискусія, семінар-дебати, семінар з використанням ігрових ситуацій допомагає курсантам

опанувати методику проведення опитувань (з позицій теорії комунікації). Проведення нетрадиційних видів семінарів дозволяють організувати діалогічне спілкування учасників освітнього процесу, у рольових ситуаціях виконувати ролі експертів, поліцейських, рецензентів, опонентів, суддів, адвоката, прокурора тощо [3].

Важливим елементом підготовки є тренінги з емоційної регуляції та стрес-менеджменту. Навчання контролю дихання, методики релаксації, когнітивно-поведінкові техніки допомагають знижувати рівень напруги та формувати адаптивні копінг-стратегії. Особливу увагу слід приділяти розвитку лідерських якостей, адже в умовах стресу здатність ухвалювати зважені рішення та брати на себе відповідальність є ключовою.

Крім тренінгів, важливою складовою є психологічний супровід курсантів під час навчання. Регулярне тестування рівня стресу, консультації з психологами, підтримка після інтенсивних тренувань дозволяють своєчасно виявляти ризики розвитку емоційного вигорання.

Психологічна підготовка курсантів є критично важливим аспектом професійного навчання. Вона повинна включати не лише теоретичні знання, а й практичні тренування, які дозволяють майбутнім правоохоронцям навчитися ефективно діяти в умовах стресу. Важливу роль відіграють тренінги з розвитку емоційної регуляції, командної взаємодії та лідерських якостей.

Запровадження програм психологічного супроводу курсантів дозволить виявляти ризики професійного вигорання та підтримувати їхню психологічну стійкість. Крім того, використання сучасних технологій може значно покращити рівень підготовки майбутніх поліцейських.

Список використаних джерел:

1. Дячкова О. Психологічна підготовка фахівців до професійної діяльності в особливих умовах / Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2019. № 4(15). С. 91-106.

2. Коқун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності / Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. пр. Харків: УЦЗУ, 2010. Вип. 7. С. 182-190.

3. Поливаний В.Д., Пономарьова В.Р. Психологічна підготовка поліцейських / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 187-188.

4. Шевченко Т.В. Екстремальні умови під час виконання повноважень поліцейськими та їх вплив на забезпечення особистої безпеки поліцейського / Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2022. Вип. 6. С. 110-114.