

Бурлаченко Олександра Степанівна,
завідувач відділення психологічного
забезпечення відділу кадрового
забезпечення Луганського державного
університету внутрішніх справ
імені Е. О. Дідоренка

**ПЕРВИННА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА: ПРИЙОМИ
АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ
КУРСАНТІВ ЯК МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Психопрофілактична робота є важливою складовою збереження, зміцнення, відновлення соціально-психологічного благополуччя та здоров'я працівників поліції, попередження виникнення соціально-психологічної та особистісної дезадаптації. Являє собою комплекс організаційних, психологічних, просвітницьких, психопрофілактичних заходів, що проводяться з метою підтримки оптимальної працездатності працівників поліції, курсантів (слухачів), поліцейських ЗВО, зведення до мінімуму впливу на них несприятливих чинників службової діяльності. Запобігти проблемам – набагато ефективніше, ніж потім вирішувати їх.

Реалії сьогодення й специфіка роботи вимагають від поліцейських виконання своїх прямих обов'язків в умовах наявності постійних стресових факторів, як емоційних, так і фізичних, що висуває високі вимоги не тільки до професійної підготовки, але й характеру поведінки поліцейського, стійкості у екстремальних умовах та ситуаціях, психічного та фізичного здоров'я. Довготривалий некерований вплив стресогенних факторів на поліцейських, нажаль, з високою вірогідністю призводить до зниження мотивації й опірності, деформації особистості фахівця і, як наслідок, зменшенню його професійного довголіття.

Як показує досвід, у багатьох молодих фахівців (з різних причин) існує хибне уявлення щодо безмежності ресурсів людського організму, у тому числі й психологічних, тому одним із провідних завдань первинної профілактики серед молодих поліцейських вбачаємо збереження, примноження та компетентне використання можливих ресурсів, для регулювання психоемоційного стану особистості. Актуалізація ресурсів, що дозволяють максимально ефективно включати механізми подолання й адаптації – один з напрямків роботи психолога з

формування у майбутніх поліцейських загальної професійної компетенції – здатності проявляти стресостійкість у професійній діяльності.

Теоретичні й практичні аспекти роботи з ресурсами людського організму в своїх роботах подають вчені – Дж. Вольпе, В. Ротенберг, В. Аршавський, М. Лахад, А. Лазарус, А. Антоновський. Останній вперше визначив поняття «салютогенеза» – підходу, що базується на душевному здоров'ї та звертається до ресурсів людини. Ресурсінговий підхід спрямований на роботу з думками, що не дають людині можливості реалізовувати себе у різноманітних життєвих проявах.

На першому етапі роботи з розширення поведінкового (ресурсного) репертуару важливим є усвідомлення курсантами різноманітності ресурсів, доступних особистості для подолання психоемоційного напруження, виснаження, конфліктності. Умовно класифікуємо їх:

- фізичні – фізичний розвиток, правильне харчування, догляд за тілом тощо;

- ментальні – знання, уміння, навички, набуття нового досвіду, осмислення власної життєвої позиції, цілей, пріоритетів;

- професіональні – відповідність орієнтації, схильностей, професійних уподобань обраної професії, наявність відповідного типу особистості, рівень професійної мотивації;

- естетичні – уміння отримувати насолоду від прекрасного – музики, художнього мистецтва, творчий розвиток особистості;

- соціальні – навички ефективного спілкування, здатність до взаємопорозуміння, вміння надавати й приймати допомогу;

- емоційні – розвиток емоційного інтелекту, здатність розуміти й керувати свої почуттями й почуттями інших людей, оволодіння навичками саморегуляції й екологічного вивільнення почуттів;

- духовні – віра у силу духу, релігія, духовні практики, смисложиттєві орієнтації, духовно-моральні цінності, життєві позиції і моральні настанови особистості. Завдання психолога на цьому етапі – не тільки надати знання, а й привести в дію процеси, які сприятимуть розв'язанню проблем. Акцентуючи увагу на тому, що у кожного є свої переважаючі методи подолання кризи в різні періоди життя. і у своєму використанні ці методи розвиваються і відточуються.

Наступний етап – практична робота з розвитку й відточення внутрішніх ресурсів.

Фізичний канал розвиваємо під час релаксаційних і фізичних вправ, ігор, групового спорту, діяльності заради блага інших людей, запланованих видів діяльності.

Розвитку ментальних ресурсів сприяють такі види діяльності: збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, отримання висновків, вивчення правил і законів суспільства, створення шкали пріоритетів, передбачені сценарії, роздуми, реалістичне планування, програми дій.

Використання творчого мислення для розв'язання проблем, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація (керована образність), імпровізація, гумор, споглядання дійсності в правильній перспективі – сприяють розвитку естетичних ресурсів, сфери фантазій.

Соціальну модальність обирають ті, хто черпає підтримку у своїй приналежності до групи або організації, у вирішенні завдання, у виконанні ролі. Розвиваємо через формування здатності звернутися за допомогою до ближнього та надати її у разі потреби, виконання ролі або функції, організацію колективної діяльності.

Позитивними емоційними елементами подолання стресу й формування стресостійкості є – спрямовування діяльності у бік самовираження (літературна діяльність, творчість) і т. п. Легітимізація різноманітних видів почуттів, розповіді про свої переживання, нормалізація почуттів, розвиток емпатії.

Духовні ресурси активізуємо через намагання надати сенс ситуації або події, відчуття надії, заохочення свободи і значимості, спираємося на спогади про минуле, соціальні цінності, історичні зв'язки.

Подальша психопрофілактична робота спрямовується на розширення поведінкового репертуару й розвиток когнітивної гнучкості за допомогою активізації ресурсів, які не використовуються людиною, на формування усвідомлюваного підходу з підтримки свого фізичного й психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

Висновок. Незважаючи на різноманіття стресорів у життєдіяльності людини, кожна особистість здатна до активізації власних ресурсів, які сприятимуть зміцненню її фізичного та психологічного благополуччя та адаптивності, завданням якої є забезпечення і підтримка необхідного рівня ресурсів для якісного виконання своїх професійних обов'язків та збереження повноцінного функціонування особистості у суспільстві, тому важливим напрямом мусить стати проведення первинної

психопрофілактичної роботи з курсантами, спрямованої розвиток саморегуляції, стресостійкості, конфліктогенної компетентності, здатності протидіяти стресам, конфліктам тощо шляхом активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Список використаних джерел

1. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health – how people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco, Jossey – Bass Publisher, – 1988. – 276 p.

2. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. пос. / В. І. Розов. – К.: Кондор, 2015. – 300 с.

3. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.

4. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Травма и психологическая помощь, – М.: Смысл, 2007. – 180 с.

Власенко Софія Борисівна,

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

ПРОФІЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Поняття деструктивної поведінки нерозривно пов'язане із таким емоційним станом як агресія, останній спрямований на нанесення фізичної чи психічної шкоди собі (аутоагресивна або аутодеструктивна поведінка) або іншій людині. Із деструктивною поведінкою нерозривно пов'язана девіантна поведінка та її різновиди (адиктивна, делінквентна, аморальна, суїцидальна поведінка), погіршення соціально-психологічного клімату у колективі та ін. Саме поведінка правоохоронця є важливою умовою формування його позитивного іміджу як в очах колег, так і в очах громадян. Наявність різних видів залежності, нестримність у вираженні емоцій, порушення встановлених соціальних норм та правил, різного виду аутоагресія, негативний соціально-психологічний клімат та його наслідки (конфлікти у колективі, неблагоприємний вплив на ефективність діяльності, поведінку та психічне здоров'я особистості) є неприпустимими у роботі