

Вікторія КИРИЧЕНКО

здобувач вищої освіти
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

Володимир КРАСНОПОЛЬСЬКИЙ

професор кафедри мовної підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор педагогічних наук, професор

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО УМОВ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах воєнного стану поліцейські стикаються з численними викликами, що вимагають від них високої професійної підготовки та емоційної витривалості. Одним із найважливіших аспектів, що впливають на ефективність виконання службових обов'язків, є психологічна стійкість. Це поняття охоплює здатність індивіда адаптуватися до стресових умов, зберігати спокій і контролювати свої емоції.

Стійкість – це духовна і фізична витривалість працівника, бадьорість духу і безстрашність, здатність переносити найважчі випробування. Працівник поліції повинний добре усвідомлювати, що шляхом до розвитку вольових якостей є цілеспрямоване самовиховання. Необхідною умовою цього є самодисципліна. Намагайтеся утримувати себе від проявів запальності, дратівливості, упертості тощо, спонукуйте себе до активної діяльності. У процесі тренування необхідний постійний самоконтроль. Кожний працівник поліції повинний уміти керувати своїм настроєм і, якщо потрібно, створювати визначений настрій свого співрозмовника. Для цього необхідно знати причини й обставини, що викликають певну емоційну реакцію [1, с. 97-98].

Емоційно-вольова стійкість – здатність психіки людини зберігати високу функціональну активність і працездатність в умовах впливу стресорів, фрустраторів як внаслідок адаптації до них, так і внаслідок високого рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції.

Нейротизм/емоційна стійкість – риса особистості, характеризується підвищеною збуджуваністю, імпульсивністю та тривожністю. Протилежний полюс нейротизму – емоційна стійкість [2, с. 48].

Психологічна стійкість є критично важливою в умовах воєнного стану, коли поліцейські щодня стикаються з ризиками, непередбачуваними ситуаціями та психологічним тиском. Стійкі працівники здатні ефективніше справлятися з стресом, швидше відновлюватися після травматичних подій та приймати обґрунтовані рішення навіть під час криз.

В умовах військових дій поліцейські не лише забезпечують правопорядок,

але й виступають у ролі психологічної підтримки для цивільних осіб. Важливо, щоб вони могли зберігати емоційний баланс, адже це безпосередньо впливає на їхню здатність діяти відповідально та ефективно. Психологічна стійкість формується під впливом різних чинників, серед яких:

1. Навчання та підготовка: професійна підготовка, яка включає тренінги з управління стресом і кризовими ситуаціями, дозволяє поліцейським розвивати навички, необхідні для роботи в умовах високої напруги.

2. Соціальна підтримка: наявність підтримки з боку колег, родини та громади суттєво підвищує психологічну стійкість. Взаємодія з іншими може допомогти зменшити відчуття ізоляції і стресу.

3. Особистісні якості: внутрішня мотивація, адаптивність та здатність до самоаналізу також відіграють важливу роль у формуванні стійкості. Поліцейські, які мають позитивний світогляд і вміння знаходити рішення в кризових ситуаціях, демонструють вищий рівень стійкості.

Невміння адаптуватися до стресових умов може призвести до серйозних наслідків, таких як професійне вигорання, депресія або навіть психологічні травми. Це не лише негативно вплине на особисте життя поліцейського, але й зменшить його здатність виконувати службові обов'язки, що в умовах воєнного стану може мати трагічні наслідки для суспільства.

Для підвищення психологічної стійкості поліцейських важливо впроваджувати систематичні програми підтримки, що включають:

- 1) тренінги з управління стресом: навчання технік релаксації, медитації та позитивного мислення;

- 2) психологічна підтримка: доступ до психологів та консультантів, які можуть надати допомогу у важкі моменти;

- 3) командна робота: зміцнення колективного духу та підтримка один одного у складних ситуаціях.

Аналіз конкретних та ефективних методів здійснення різних видів психологічної підготовки показав, що однією з найбільш зручних та конструктивних, швидкодіючих форм психологічної роботи зі спеціалістами є спеціально організований тренінг розвитку професійної самосвідомості. Оскільки більшість існуючих видів тренінгів спрямовано на зняття обмежень та подолання труднощів, що заважають оптимальному розвитку того чи іншого боку особистості та її ефективній життєдіяльності, розкриття внутрішніх потенціалів людини та розширення її самосвідомості, то саме тренінг дозволить реалізувати усі необхідні умови розвитку професійної самосвідомості та психологічної підготовки до професійної діяльності [3].

Психологічна стійкість є надзвичайно важливим фактором успішної адаптації поліцейських до умов воєнного стану. Вона дозволяє їм не лише справлятися з емоційними і фізичними викликами, а й виконувати свою місію з максимальною ефективністю. Тому інвестування в психологічну підготовку та підтримку правоохоронців має стати пріоритетом для суспільства, адже від їхньої стійкості залежить не лише їхнє благополуччя, але й безпека громадян у ці складні часи.

Список використаних джерел:

1. Сокурєнко В. В. Психологія у професійній діяльності поліції: навч. посібник. Харків : ХНУВС, 2018. 425 с.
2. Шинкаренко І. О. Психологічні рекомендації працівнику Національної поліції під час дій в екстремальних умовах: наук.-метод. рек. Дніпро : ДДУВС, 2020, 56 с.
3. Шинкаренко І. О. Психологічна готовність курсантів та студентів вишу зі специфічними умовами навчання до професійної діяльності. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів 2018 рік*: матер. І Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 15 лютого 2018 р.). Кривий Ріг, 2018. С. 430-432.

Ксенія ЛЕБІДЬ

здобувач вищої освіти
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

Олександр ШУМЕЙКО

старший викладач кафедри
психології та педагогіки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЕПІЦЕНТРІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Надання екстреної психологічної допомоги в епіцентрі надзвичайної ситуації, зокрема в умовах воєнного стану в Україні, вимагає особливої уваги до динаміки травматичного стресу, культурних особливостей, а також етичних і професійних стандартів у роботі психолога. Військовий стан спричиняє постійне напруження та небезпеку для цивільного населення та військових, тому ефективна допомога повинна бути максимально оперативною і структурованою.

Першою і надзвичайно важливою особливістю надання психологічної допомоги в епіцентрі надзвичайних подій є швидке встановлення контакту між психологом і постраждалою людиною. В умовах війни люди можуть зазнавати гострого шоку через небезпеку чи фізичну шкоду, що спричиняє відчуття сильного страху та безпорадності. У такому стані особа часто відчуває повну розгубленість, не знає, як реагувати на те, що сталося, і її здатність раціонально оцінювати ситуацію знижується. Саме в цей момент психолог відіграє ключову роль, адже здатність швидко налагодити контакт може стати першим кроком до стабілізації стану постраждалого.

Значення швидкого встановлення контакту полягає в тому, щоб створити відчуття безпеки. Людина, яка перебуває в стані глибокого емоційного стресу, зазвичай потребує опори, і психолог має стати цією опорою через