

5. Скляр О. С. Важливість психологічної підготовки поліцейських для вирішення тактично-оперативних завдань в умовах воєнного стану. 2022.
6. Зінченко Д. А., Бутко А. О. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні.
7. Кушнір Д. О. Актуальність психологічної підготовки поліцейського під час роботи в екстремальних ситуаціях та воєнного стану. Одеса : ОДУВС, 2022.

Дар'я ЗУБ

здобувач вищої освіти

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ

Катерина МІТЧЕНКО

старший викладач кафедри

психології, соціології та педагогіки

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ВИСНАЖЕННЯ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ПРАВООХОРОННІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Коли працівник правоохоронних органів довгий час виконує свої професійні обов'язки, його особистість зазнає значних змін. З одного боку, відбувається розвиток професійно важливих якостей, таких як відповідальність, аналітичні здібності, стійкість до стресу. З іншого боку, тривала робота в специфічному середовищі може призвести до розвитку негативних якостей, які негативно впливають на ефективність діяльності та взаємодію з оточуючими. Це явище, відоме як професійна деформація, є невід'ємною частиною професійного зростання, якщо працівник не приділяє достатньо уваги своєму особистісному розвитку.

Профілактика професійної деформації – це комплекс заходів, спрямованих на запобігання виникненню та розвитку негативних змін в особистості, що виникають внаслідок тривалої професійної діяльності [1, с. 101]. Ці заходи передбачають як усунення факторів, які сприяють розвитку деформації (наприклад, психологічного навантаження, монотонності роботи), так і розвиток у працівників ресурсів, що дозволяють протистояти негативним впливам професійного середовища (наприклад, підвищення стресостійкості, розвиток емоційного інтелекту).

Основні шляхи профілактики професійної деформації поліцейських:

1. Навчання поліцейських методам подолання стресу, емоційного вигорання та травми. Надання знань про психічне здоров'я та про те, як звернутися за допомогою. Розвиток навичок саморегуляції, емпатії, комунікації та прийняття рішень.

2. Психологічна підтримка через створення служб психологічного супроводу та консультування для поліцейських. Забезпечення доступу до психотерапії та інших форм психологічної допомоги. Навчання керівників поліції основам психологічної підтримки підлеглих.

3. Створення сприятливих умов праці, що мінімізують ризики виникнення стресу. Забезпечення балансу між роботою та особистим життям. Заохочення здорового способу життя. Розвиток корпоративної культури, яка ґрунтується на взаємопідтримці та повазі.

4. Сприяння розвитку соціальних зв'язків та інтеграції поліцейських у суспільство. Залучення членів сімей поліцейських до програм профілактики деформації. Проведення інформаційно-просвітницьких кампаній про особливості роботи поліції та ризики професійної деформації.

Важливо також формувати здорові звички, відмовлятися від шкідливих звичок та регулярно проходити медичні огляди.

Ефективне поєднання вищезазначених шляхів може допомогти зберегти психічне та фізичне здоров'я поліцейських, підвищити їхню мотивацію та працездатність, а також поліпшити якість їхньої роботи [3, с. 115].

Для збереження фізичного та психічного здоров'я працівників необхідно впровадити ряд заходів щодо оптимізації робочого часу. Це містить у собі скорочення тривалості робочого дня, забезпечення гнучкого графіка, проведення тренінгів з командної роботи, стимулювання взаємодопомоги та організацію неформального спілкування, регулярні перерви для відпочинку та ротацію завдань для уникнення монотонності, а також створення служб психологічної допомоги, організацію регулярних консультацій та проведення анонімних опитувань [4, с. 389].

Традиційні методи профілактики професійної деформації поліцейських, такі як психологічні тренінги та семінари, не завжди дають бажаний результат. Тому виникає потреба в розробці та впровадженні інноваційних методів.

1. Використання віртуальної реальності (VR). VR може використовуватися для створення симуляцій реальних ситуацій, з якими стикаються поліцейські під час роботи. Це може допомогти їм краще підготуватися до стресових ситуацій, навчитися ухвалювати правильні рішення та знизити ризик емоційного вигорання.

2. Терапія з використанням тварин, наприклад, собак, може допомогти поліцейським впоратися зі стресом, тривогою та депресією. Тварини дають відчуття безумовної любові та підтримки, що може допомогти поліцейським відновити емоційний баланс.

3. Медитація та йога – це ефективні методи релаксації, які можуть допомогти поліцейським знизити рівень стресу, покращити концентрацію уваги та емоційний стан.

4. Арттерапія – це метод психотерапії, який використовує різні види мистецтва (малювання, ліплення, музику) для вираження емоцій та почуттів. Арттерапія може допомогти поліцейським впоратися з травмою, емоційним вигоранням та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

5. Коучинг – це метод особистого розвитку, що допомагає поліцейським поставити перед собою цілі, розробити план їх досягнення і мотивує їх до дії.

6. Біофедбек – це метод, який використовує датчики для збору інформації про фізіологічні стани, такі як частота серцевих скорочень, м'язова напруга та температура тіла. Ця інформація може використовуватися поліцейськими, щоб навчитися краще контролювати свої емоції та стрес.

7. Мобільні додатки можуть використовуватися для надання поліцейським доступу до інформації про психічне здоров'я, методи самодопомоги та ресурси для отримання допомоги.

Важливо зазначити, що інноваційні методи профілактики професійної деформації поліцейських повинні бути науково обґрунтованими, впроваджуватися з урахуванням специфіки роботи поліцейських, доповнювати традиційні методи профілактики.

Впровадження інноваційних методів допоможе зберегти психічне та фізичне здоров'я поліцейських, підвищити їхню мотивацію та працездатність, поліпшити якість їхньої роботи, зробити роботу в поліції більш привабливою.

Список використаних джерел:

1. Оніщенко Н. В., Старик В. А. Особливості професійної деформації у працівників аварійнорятувальних підрозділів МНС України: монографія. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. 149 с.

2. Ткаченко Т. С. Етико-правові проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Київ, 1997. 16 с.

3. Сафін О. Д., Сідак В. С. Психолого-акмеологічні основи професійного та особистісного самовдосконалення співробітників правоохоронних органів України: монографія. К. : Вид-во НА СБ України, 2004. 178 с.

Вікторія АХРАМСЬКА

здобувач вищої освіти

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ

Катерина МІТЧЕНКО

старший викладач кафедри

психології, соціології та педагогіки

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ

СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану роль поліцейських змінюється кардинально, що ставить нові виклики перед правоохоронними органами. Працівник поліції стає ключовою фігурою у забезпеченні правопорядку та підтриманні