

Ілля КУДЯКОВ

курсант факультету підготовки
фахівців для підрозділів
кримінальної поліції

Науковий керівник:

Світлана РИЖКОВА

старший викладач кафедри
адміністративного права, процесу
та адміністративної діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКОГО ЯК ЧИННИК
УСПІШНОСТІ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Поліцейський як суб'єкт наділений владними повноваженнями в силу виконання покладених завдань в повсякденній роботі стикається з великим інтелектуальним, фізичним, психологічним навантаженням, високим ступенем соціальної відповідальності, стресовими ситуаціями, які відображаються на психологічному здоров'ї особистості. Питання професійного вигорання, дослідження професійної деформації поліцейських є актуальною темою психологічних досліджень. Важливим в цьому контексті є підтримка та збереження психологічного здоров'я поліцейських, профілактика й прогнозування негативних станів, які пов'язані з професійною діяльністю останніх. Зазначена проблематика в сучасному суспільстві розглядається в контексті стану навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, способу життя. Центр профілактичних зусиль сьогодні зміщується із конкретних розладів на загальне зміцнення здоров'я. Все більшого значення набувають дослідження здоров'я в контексті гуманітарних дисциплін, особливо соціальної психології, яка займається дослідженням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, пропагандою превентивної поведінки.

Уявлення про психологічне здоров'я особистості ще тільки утверджується у вітчизняній психології, хоча протягом усього ХХ століття відзначалося зростання інтересу вчених до проблеми психології здоров'я. Що ж сучасна психологічна наука розуміє під терміном «психологічне здоров'я»?

Насамперед, слід проаналізувати близький до аналізованого поняттю термін «психічне здоров'я», який також є відносно новим у психологічній науці – офіційне визнання цей термін отримав у 1979 завдяки експертам ВООЗ [1, с. 54]. Але дати визначення психічного здоров'я особистості досить складно. Л.І. Акатов вважає, що «психічне здоров'я – це стан душевного добробуту, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і

забезпечує адекватну умовам навколишнього насправді реакцію поведінки та діяльності». Проте таке визначення не містить критеріїв, що дозволяють визначити душевний добробут та відмежувати психічне здоров'я від психічних порушень.

Ставлення себе. Психічне здоров'я людини проявляється в адекватних уявленнях про свої можливості та здібності, а також і про своїх обмежень. Душевно здорова людина приймає себе таким, який є, приймає свої почуття, але водночас уміє їх контролювати. Однією з ознак психічного здоров'я вважається також почуття гумору та здатність поставитися з іронією не лише до інших людей, а й до собі самому.

Ставлення до інших людей. Психічне здоров'я дозволяє людині комфортно почуватися у суспільстві, довіряти оточуючим. Душевно здорова людина не схильна виявляти агресію у спілкуванні з іншими людьми, але може постояти за себе. Психічне здоров'я в тому, що людина дорожить своєю сім'єю, рідними та близькими.

Ставлення до життя. Душевно здорова людина має ясне уявлення про своє життя, планує його, ставлячи перед собою адекватні та реальні цілі. Психічне здоров'я дозволяє людині справлятися з труднощами та виконувати вимоги, які пред'являє життя, самостійно визначаючи свій життєвий шлях. Особливо зазначимо, що на психічне здоров'я особистості значної ступеня впливають соціальні фактори, хоча також можуть вплинути соматичний стан людини, особливості та дефекти її фізичного розвитку.

Отже, поняття «психологічне здоров'я» належить особистості загалом і його слід розуміти як ширше, ніж поняття «психічне здоров'я». Психологічне здоров'я передбачає здоров'я психічне, останнє є своєрідною базою для реалізації потенціалу особистості та розвитку психологічного здоров'я, духовності. Щоб проникнути у сутність цих понять, треба враховувати, що у житті вони завжди виступають як єдине ціле і, попри деякі відмінності, невіддільні одне одного [3, с. 35].

Ще однією найважливішою характеристикою психологічного здоров'я поліцейського є стресостійкість, під якою сучасна психологічна наука розуміє як здатність людини протистояти стресу, а й вміння використовувати стресову ситуацію для самозміни, особистісного зростання та розвитку. Стресостійкість розуміється як цінне особистісне якість, яке допомагає долати життєві труднощі, а й сприяє позитивним змін особистості.

Отже, здатність до саморегуляції, особистісна активність та стресостійкість є основними характеристиками психологічного здоров'я поліцейського. Для їх розвитку, а отже, і для збереження психологічного здоров'я особистості, необхідні певні умови.

Насамперед, це наявність позитивного образу власного Я, прийняття людиною себе. При цьому велике значення має рівень розвитку самосвідомості, який повинен бути досить високим, щоб сформуванню позитивного образу Я, а й позитивного образу Іншого – необхідна умова для

адекватного прийняття особистістю інших людей та розвитку гармонійних міжособистісних відносин, і навіть усвідомлення цінності людського життя. Важливо, щоб людина вміла приймати свої негативні якості, зрозуміло, прагнути їх виправити, і міг побачити у кожному з оточуючих позитивні риси. Іншими словами, зріла особистість дає право на існування негативних властивостей в іншому так само, як і в самому собі.

Наступною важливою умовою для збереження психологічного здоров'я особистості – поліцейського є володіння рефлексією як засобом самопізнання та самоконтролю. Поліцейський повинен вміти концентруватися на власному внутрішньому світі, у тому числі і для того, щоб правильно оцінити своє місце у взаєминах з оточуючими людьми. Розвинена рефлексія сприяє розумінню як своїх почуттів та емоцій, так і емоційних станів інших людей, дозволяє особистості вільно та відкрито виявляти ці почуття без заподіяння шкоди іншим, а також усвідомлювати причини та наслідки своєї поведінки та дій оточуючих.

З того, що було вище сказано про сутність поняття «психологічне здоров'я», слід, що найважливішою умовою його збереження є потреби у саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, приймає відповідальність за свою життя, має внутрішній джерело активності, що сприяє його подальшому розвитку.

Слід зазначити, що психічні проблеми поліцейських можуть викликати фізичні захворювання і навпаки – проблеми з фізичним здоров'ям можуть спровокувати появу негараздів з психічним станом. Збереження психічного здоров'я поліцейських в даних умовах життя є провідним завданням сьогодення, що обумовлює актуальність його дослідження та пошуки шляхів збереження.

Отже, на підставі вищезазначеного, психологічне здоров'я працівників поліції залежить від багатьох факторів, які впливають на успішність службової діяльності. До таких факторів слід віднести фізичне, емоційне, психічне, матеріальне, соціальне благополуччя, задоволеність своїм соціальним станом, що є належною мотивацією для виконання професійної діяльності поліцейських. Важливим в цьому контексті є комплексний підхід у вирішенні даних проблем з точки зору сучасної психології, яка здатна прогнозувати та профілакувати випадки професійного вигорання поліцейських, а також важливим є своєчасне законодавче врегулювання питань, пов'язаних з професійними та правовими гарантіями прав поліцейських, які здатні підвищити рівень впевненості та самоповаги поліцейських.

1. Галецька І.І. Психологічне здоров'я / І. Галецька, Т. Сосновський // Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.

2. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.

3. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів / О. А. Беседіна, Г. М. Даниленко, Н. М. Колотій та ін //Метод. рек. – Харків, 1998. – 22с.