

МІЛОРADOVA Н. Е.,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

 <https://orcid.org/0000-0002-0716-9736>

РЕСУРСОЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

В умовах повномасштабної військової агресії РФ проти України розвиток життєстійкості особистості повинен бути невід'ємною складовою ефективною особистісної та професійної діяльності. Зростаюча динамічність середовища життєдіяльності сучасної людини призводить до істотного збільшення стресогенних джерел і робить стан стресу практично постійним. Війна створює нові виклики як для особистості в цілому так і для фахівців ризиконебезпечних професій зокрема. Тому розробка комплексної програми розвитку життєстійкої поведінки поліцейського є вельми актуальною та доцільною.

На сьогодні більшість науковців розглядають життєстійкість як особистісний потенціал ефективного саморозвитку в стресових ситуаціях та екстремальних життєвих умовах. Життєстійка поведінка розуміється нами як спосіб виживання в різноманітних ситуаціях. Життєстійка людина може бути спрямована на зміну зовнішніх і внутрішніх умов через особистісну трансформацію та самовдосконалення.

Основою зазначеної програми є принцип контрольованої екстремальності, сутність якого полягає у створенні в межах професійної підготовки поліцейських умов поступового збільшення фізичного та психічного навантаження з обов'язковими контролью-підтримуючо-корегуючими процедурами. Тобто через розуміння екстремальної ситуації як нової, що безумовно відрізняється від буденності, необхідно поступово та систематично збільшувати навантаження під обов'язковим контролем профільних фахівців (викладачів, психологів, медиків). Кожен рівень програми необхідно завершувати розвантаженням та контролью-підтримуючо-корегуючими процедурами як на особистому рівні так і на рівні групи.

Однією із складових програми розвитку життєстійкості поліцейських є оволодіння ресурсозберігаючими технологіями. У своїх дослідженнях науковці [3, 4, с. 103-109] розглядають ресурси життєздатності особистості як основу (капітал) благополуччя та психологічного здоров'я людини. Вони зазначають, що їх збереження, зміцнення та накопичення знижує та трансформує вплив стресу на особистість та прискорює повернення особистості до нормального функціонування. Використання ресурсозберігаючих технологій сприяє реконструкції, корегуванню та формуванню антистресових навичок особистості. Так Лукомська С. О, підкреслює, що одним із сучасних напрямків у розвитку теорії психологічного стресу є ресурсний підхід (resource-based view), пов'язаний зі здатністю людини використовувати свої особистісні якості, соціальну підтримку, можливості громади у подоланні екстремальних, стресових життєвих ситуацій [2]. Тому відновлення особистісних ресурсів є невід'ємною складовою здоров'язберігаючих технологій й життєстійкості особистості та основою успішної реінтеграції до мирного життя.

Існують різні підходи до визначення та класифікації ресурсів особистості. У ресурсній концепції стресу ресурси визначаються як те, що є значущим для людини і допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Так, за визначенням С. Хобфолла, ресурси це особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) [5]. Він відносив до ресурсів 1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі); 2) зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань); 3) психічні та фізичні стани; 4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання трудних життєвих ситуацій та досягнення особистісно значущих цілей. Е. Фромм зазначав, що у подоланні важких життєвих ситуацій людині допомагають такі три ресурси: надія – яка забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив; раціональна віра – усвідомлення численних можливостей і необхідності вчасно їх виявити і використовувати; душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру і зруйнувати їх [1].

В межах зазначеної комплексної програми розвитку життєстійкості поліцейських на етапі оволодіння ресурсозберігаючими технологіями доцільно включити наступне:

- проведення діагностичних процедур для виявлення сильних та слабких сторін особистості для здійснення індивідуального підходу до відновлення особистісних ресурсів;
- відновлення або корегування власної здатності до життєконструювання та життєтворення, яке проявляється в готовності до креативного, конструктивного реагування на несподівані події;
- оволодіння навичками керованої психофізіологічної саморегуляції (наприклад, «Ключ Алієва» та ін.);
- оволодіння різними дихальними техніками (заспокоюючого, ритмічного, енергізуючого, розслаблюючого та ін.);
- оволодіння медитативними техніками та техніками аутогенного тренування;
- використання технологій психофізичних, психоемоційних та психосоціальних тренінгів – як засобу заощадження адаптаційного ресурсу людини;
- використання технологій для відновлення і зміцнення здоров'я на фізичному рівні (тілесне здоров'я) пропагування здорового способу життя та боротьби зі шкідливими звичками;
- формування навичок використання адаптивних стратегій подолання стресу на основі моделі Мули Лаада (BASIC PH) та ін.

Таким чином застосування технологій відновлення та збереження особистісних ресурсів як складової комплексної програми розвитку життєстійкості поліцейського є основою забезпечення особистісних трансформацій, що забезпечують адаптацію поліцейського до плинності умов особистого та професійного життя та сприяють підвищенню рівня виконання ними професійної діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Балабанова Л.М, Перелигіна Л.А. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*. Монографія. Харків. ФОП Панов А.М. Т.2. 2022 . С.110-126.
2. Лукомська С. О Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Випуск №1. 2020 С.190-195.
3. Мілорадова Н.Е. Техніки відновлення особистісних ресурсів із використанням метафоричних асоціативних карт (МАК). *Здоров'я публічне – психологічний, соціальний і педагогічний вимір. Співпраця польсько-українська в контексті ситуації війни в Україні* : тези доп. IX Міжнародну науково-практичну конференцію (Люблін, 20 червня 2022 р.). Люблін. Польща. С.17-20.
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
5. Hobfoll S. E., Lilly R. S. (1993) *Resource conservation as a strategy for community psychology*. Journal of Community Psychology. № 21. P. 128–148.

Отримано 09.05.2023



МІРОШНІЧЕНКО В. І.,

доктор педагогічних наук, професор,
начальник кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін

Національної академії Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького (м. Хмельницький);

 <https://orcid.org/0000-0002-3931-0888>

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ЯК ВИМОГА ЧАСУ

В умовах воєнного стану на військовослужбовців покладається низка професійних завдань, вирішення яких потребує не лише знань, умінь та навичок, але й критичного мислення та прийняття самостійного рішення. Як досягти успіху в діяльності? Вважаємо, зазначене питання слід розпочати із розуміння критичного мислення. Нам вдалось досить вдалим розуміння зазначеного феномену професора Девіда Клустера (Хоуп-коледж, США). На його думку, критичне мислення відбувається, коли нові, уже зрозумілі ідеї перевіряються, оцінюються, розвиваються й застосовуються. Ним виокремлено такі ознаки критичного мислення: 1) надання пріоритетності самостійному мисленню; 2) важливість інформації, але не категоричність та однобічність подання; 3) критичне мислення починається з формулювання запитань, з'ясування проблем, які слід розв'язати; 4) критичне мислення прагне до переконливої аргументації; 5) критичне мислення