

УДК 159.9.072.4

Вікторія В'ячеславівна ДОЦЕНКО,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогіки та психології

Харківського національного університету внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7757-2793>

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

На нашій землі війна. Перед працівниками поліції нові виклики і додаткові повноваження: евакуація населення; служба на блокпостах; розшук диверсантів і протидія мародерству та багато інших. Посилюється відповідальність поліції за захист здоров'я, честі, гідності та власності громадян, що вимагає від них посиленої витрати ресурсів (ціннісних, емоційних, когнітивних, поведінкових) і наявності вміння опанувати себе в умовах військової агресії. Тому, одним з головних завдань психологів Національної поліції України є розвиток психологічної стійкості поліцейських, що полягає в посиленні або нарощуванні наявних ресурсів, які сприятимуть адаптації.

Аналіз численних психологічних досліджень дозволяє виокремити наступні визначення поняття психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність): здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність [2]; здатність долати труднощі; збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях та адаптація до несприятливих змін; особистісна ресурсність і переваги індивіда й групової культури (згуртована та підтримуюча команда); процес адаптації в умовах стресових ситуацій, екстремальних подій, травми, трагедії, загроз тощо [1]. Більшість дослідників вважають, що психологічна стійкість не є сталою характеристикою особистості, скоріш це динамічний процес і результат, який залежить від зовнішніх обставин та індивідуальних особливостей людини. Коли обставини або індивід змінюються, то може змінитися й психологічна стійкість [1].

Як зауважують автори, психологічна стійкість: зменшує ризик розвитку професійного вигорання (Mgóz); сприяє процесам позитивної адаптації до важких захворювань і впливає на процес одужання (Ogińska-Bulik); впливає на те як людина пояснює події власного життя і наскільки несе за них відповідальність (Cieślak); зменшує ризик потрапити в залежність від їжі чи алкоголю (Chanduszko-Salska).

В умовах військової агресії, цитуючи О. Романчука, психологічна стійкість «... так потрібна нам не лише для того, щоби дати собі раду з усіма стресами та випробуваннями, пов'язаними з жахіттям війни – але, щоби усім разом перемогти у цій війні» [2].

В різних дослідженнях автори виокремлюють певні вміння, навички, ресурси особистості, які є складовими психологічної стійкості. Розглянемо деякі з них: методика «Шкала реакцій на стресовий досвід» визначає рівень психологічної стійкості та охоплює механізми стійкості, зокрема [1, с. 112]:

– поведінкові: дії (активні або пасивні), які особа демонструє у відповідь на інтенсивний життєвий стресор і які сприяють поверненню до базового психологічного функціонування та психологічного росту (наприклад, дії, спрямовані на пошук і отримання соціальної підтримки);

– емоційні: вміння керувати емоційними реакціями у гнучкий і відповідний до ситуації спосіб;

– когнітивні: усвідомлене мислення, сприйняття та очікування, що мають на меті адаптуватися або подолати стресову ситуацію через зміну особистих думок, коли це доцільно, задля знаходження реалістичних і прийнятних поглядів на власну уразливість, імовірність майбутніх ризиків, а також можливість досягнення особистого зростання.

Вивчаючи різні випадки людей, які вижили у загрозливих для життя ситуаціях Гонсалес (Gonzales) створив перелік чинників (об'єднавши їх в шість груп), які допомогли вижити у небезпечних ситуаціях і стали складовими їх стійкості [1]:

1) обізнаність, наскільки це можливо, щодо ситуації заздалегідь;

2) адаптивність і гнучкість, яка спирається на правильне розуміння ситуації та відповідну зміну поведінки;

3) швидка організованість, дисципліна; дроблення великих завдань на маленькі частини; визначення досяжних цілей і розробка короткострокових планів із їх досягнення; час від часу виконання того, що перебуває у межах можливого, і відмова від усього іншого;

4) усвідомлення власних можливостей і відмова від їхнього недооцінювання чи переоцінювання;

5) спроможність оцінювати ситуацію та зупинитися, якщо умови не дають змоги просуватись уперед, незалежно від того, як багато було заплановано; реалістичність щодо цілей і часових меж їх досягнення;

6) позитивне психологічне налаштування щодо: розуміння того, що життя не завжди справедливе; наявності стійкості, терпіння,

ввічливості, скромності, зовнішньої пристойності та волі (у найгірших ситуаціях), які дадуть змогу вчинити якнайкраще; відзначення успіхів, відчуття радості від завершеного завдання, навіть найменшого; підтримання постійної мотивації, налаштування на обачність і виконання задуманого, переконання у власному успіхові; визнання, що середовище, ситуація постійно змінюються; підготовки себе для початку всієї справи заново, якщо потрібно, маленькими кроками; використання того світу, в якому опинилася людина, і бачення можливостей у труднощах.

О. Романчук виокремлює ключові інгредієнти психологічної стійкості в умовах воєнного часу [2]:

1) відчуття цінностей та змісту: «...з нами Правда, з нами – Бог, з нами – Перемога»);

2) енергія світла і Любові: «...ми прагнемо бути Воїнами Світла, не хочемо уподобитися ворогу нелюдяними вчинками»;

3) сила єдності і взаємної підтримки: глибина стосунків (на рівні сім'ї, спільноти, народу, людства); взаємної відданості і турботи, здатності плекати довіру;

4) відчуття більшої приналежності: ми сильні, коли відчуваємо себе частинкою чогось більшого і тривалішого ніж наше індивідуальне життя. «...зараз ми відчуваємо, як за нами стоять і козаки, і січові стрільці.... і незліченні герої усіх поколінь, яким ми кажемо «Героям Слава!»... Їхня стійкість, їх життєвий доробок – може стати нашим великим ресурсом»;

5) вміння робити вибір: вибір реагувати виважено і мудро, діяти відважно попри страх, бо ж страх природній. «Наше завдання і наш вибір: вистояти, витримати, перемогти!»

6) надія – це те, що кличе на «на-дію», ефективну, мудру, виважену дію. Кожна людина повинна робити те, на що спроможна: виховувати дітей, готувати їжу, охороняти правопорядок, воювати. І при цьому, наголошує О. Романчук, важливо усвідомлювати, що дорога до перемоги може бути довгою і можливо доведеться програти не одну битву і зазнати болісних втрат. Проте «... Надія – це про те, що в кінці Правда обов'язково переможе!»;

7) здатність ясно мислити і мати мудрі та світлі думки;

8) вміння падати і вставати, визнавати помилки і виправляти, вчитися на помилках смиренно знову і знову;

9) вміння регулювати емоції: здатність розуміти і реагувати на емоційні сигнали та врегульовувати їх, коли вони хибні чи надмірні;

10) вміння знімати напругу, релаксувати і заспокоюватися: в умовах війни, коли на твою країну падають ракети і гинуть люди, це

вміння прийняття страждання, уміння бути з ним – і діяти у відповідь згідно цінностей. Це вміння продукувати позитивні емоційні стани і ділитися ними;

11) дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення: сон, їжа, фізична активність, час на тишу і відпочинок, дозування новин.

Важливо пам'ятати, що єдиного «рецепту» психологічної стійкості не існує. Те, що працює для одних людей, може не спрацювати з іншими групами людей. Тому, кожна людина повинна сама напрацювати свої складові стійкості.

На нашу думку, розвиваючи психологічну стійкість поліцейські повинні спрямувати свої зусилля на: розуміння власних цінностей і сенсу, як говорив австрійський психотерапевт, який вижив у нацистському таборі В. Франкл «Якщо знаєш заради чого, то можна пережити будь-яке зло» [3]. В умовах війни дуже важливо жити не за обставинами, а за цінностями, наголошують автори [2, 3]; розвиток толерантності до невизначеності, щоб будь-які неочікувані ситуації стали для них звичними; розвиток здібності приймати ситуацію, тобто розуміти, що людина не все може контролювати; розвиток вміння планувати, розставляти пріоритети і швидко змінювати плани в умовах швидкоплинності і непередбачуваності подій; здібність працювати у колективі; вміння регулювати емоції; здібність бути «тут і тепер», який дозволяє переносити значні і тривалі навантаження. І, як приклад даної здібності, хочеться навести ще одну цитату В. Франкла «Першими зламалися ті, хто вірив, що скоро все скінчиться. Потім, ті, хто не вірив, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто сфокусувався на своїх справах, без очікування того, що ще може статися»; збагачення досвіду піклування про себе.

Список бібліографічних посилань

1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.

2. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 07.04.2022).

3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.