

ОПТИМІЗАЦІЯ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК НАПРЯМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Гельбак А. М.

Постановка проблеми. Питання психологічної реабілітації набуває все більшого значення у сфері психологічної підтримки працівників сектору безпеки України, які безпосередньо працюють в екстремальних та критичних ситуаціях. Війна посилила екстремальні елементи професії поліцейського. Всі правоохоронні органи України збирають докази воєнних злочинів. До них відносяться катування, звалтування та вбивства цивільних осіб. Поліцейські операції під час війни стали частиною потужного юридичного фронту для притягнення до відповідальності російських військових злочинців, які порушили фундаментальні права людини, проголошені цивілізованим міжнародним співтовариством. У цьому контексті реабілітаційні психологічні заходи, спрямовані на підтримку та відновлення психічного здоров'я і збереження цілісності особистості поліцейських, мають велике значення для майбутніх офіцерів поліції.

Важливою умовою психологічного супроводу та реабілітації поліцейських є цілеспрямоване формування та розвиток їх адаптаційного потенціалу. Адаптаційні можливості особистості поліцейських дозволяють Національній поліції України діяти в найбільш екстремальних і критичних ситуаціях, наприклад, під час участі в деокупації українських населених пунктів, де існує високий ризик для життя людей та обмеженість ресурсів. Це дозволяє правоохоронцям швидко адаптуватися до мінливої оперативної обстановки та знаходити ефективні рішення у складних ситуаціях.

Метою статті є аналіз умов оптимізації адаптаційного потенціалу поліцейського як одного з напрямів психологічної підтримки та реабілітації в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Розгляду різних аспектів цієї проблематики присвячено роботи низки українських дослідників: І. Бринзи, М. Буданова, С. Кравчук, О. Кокуна, Є. Варбан, М. Галич, О. Тимченка, Т. Титаренко.

У теоретичному контексті аналізу адаптаційного потенціалу особистості М. Буданов аналізує феномен індивідуальної пружності, ступінь якої визначають за такими характеристиками:

- самооцінка (як самоповага, віра в себе);
- сподівання на власні сили (незалежність, автономія, самостійність);
- соціальна чуйність (дає змогу людині чи групі взаємодіяти з оточенням, турбуватися про інших, допомагати у складних життєвих ситуаціях) [1].

Адаптаційний потенціал безпосередньо пов'язаний з основними психофізіологічними процесами та механізмами активації. В даному випадку під адаптаційним потенціалом розуміють здатність організму до пристосувальних перебудов. Адаптаційні можливості також пов'язані з поняттям надійності, яке визначає підтримку нормальної життєдіяльності організму під впливом різних факторів зовнішнього середовища, досягнутий рівень фізичного і нервово-психічного розвитку і ступінь гармонійності, а також ступінь реактивності і стійкості організму до різних впливів. Адаптаційний потенціал людини (в соціально-психологічному сенсі) закладається в дитинстві, в процесі розвитку особистості, в досвіді взаємодії з різними людьми і групами, в досвіді успішної і неуспішної поведінки в нестандартних ситуаціях. Він проявляється лише в реальних життєвих ситуаціях і безпосередньо пов'язаний з рівнем здоров'я людини. Існує обґрунтована думка, що рівень адаптаційного потенціалу кожної людини відображає рівень розвитку суспільства в цілому, соціальних відносин, економіки, науки і культури. Слід також погодитися з тим, що адаптаційні можливості людини не є безмежними [2].

Згідно з емпіричними дослідженнями науковців, для оптимізації адаптаційного потенціалу особистості необхідні наступні умови:

- 1) позитивне ставлення до себе, знання і прийняття різних характеристик, як позитивних, так і негативних, а також позитивна оцінка свого минулого;
- 2) відчуття постійного розвитку, відкритість до нового досвіду, реалізація власного потенціалу, бачення себе та своєї поведінки як таких, що змінюються на краще з часом, особистісні зміни у відповідь на власні знання та досягнення;
- 3) віра в ефективність власних дій; оптимізм щодо власних досягнень; оптимістичні сценарії розвитку подій;
- 4) здатність керувати середовищем, контролювати зовнішні дії та ефективно використовувати наявні можливості;
- 5) зменшення психічної втоми та емоційної нестабільності;
- 6) інтерес до навколишнього світу, відсутність відчуття «перевтоми» та задоволеність життям загалом [3].

Висновки. Таким чином, оптимізація адаптаційного потенціалу правоохоронців є одним з ефективних засобів психологічної підтримки та реабілітації, що, в свою чергу, є важливим для збереження людського потенціалу професійної діяльності Національної поліції України в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Буданова М. Воєнний стан і можливі трансформації особистості поліцейського. *Юридична психологія*. 2023. № 1 (32). С. 79-85.
2. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К. Міленіум, 2004. 265 с.
3. Кравчук С. Л. Стратегії розвитку та підтримання психологічної пружності особистості, родини, громади. *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд : матеріали Всеукр. круглого столу (Київ, 7 квітня 2022 р.) / за наук. ред. М. Слюсаревського, С. Чуніхіної, Л. Найдьоновой. Київ : Талком, 2022. С. 17-21.*