

*Мухіна Галина Вікторівна кандидатка пед.наук, доцент, доцентка кафедри
соціально-гуманітарних дисциплін Донецького державного університету
внутрішніх справ*

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Сьогодні, військова агресія з боку росії призвела до численних болісних втрат, усі ми опинилися в суб'єктивно складному стані хронічної невизначеності, тому значна частка людей вже потребує і потребуватиме в майбутньому психологічної підтримки і допомоги, оскільки внаслідок тривалої травматизації суттєво знизилися соціально-адаптивні можливості людей та рівень власного психічного здоров'я. Отже, у таких умовах для майбутніх поліцейських, на нашу думку, дуже важливим є опанування певного алгоритму дій щодо підтримки та відновлення власного психічного здоров'я.

В Україні тема психічного здоров'я є доволі новою і останнім часом у полі зору науки виокремлюються дослідження психосоматичних, особистісних та соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які регулюють психічне здоров'я особистості тощо.

Зазначимо лише, що до цього поняття неодноразово зверталися такі сучасні дослідники, як В. Ананьєв, Н. Водоп'янова, І. Галецька, І. Гурвич, О. Корнієнко, Г. Ложкін, С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна, Г. Никифоров, В. Носков, В. Піскун, Т. Сосновський, М. Тимофієва, О. Двіжона, Н. Шевченко та ін. Наведемо окремі, відмінні й взаємодоповнюючі до вищеназваних точки зору щодо визначення поняття психології здоров'я [3, с.9].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я, як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також вносити внесок в життя своєї спільноти [2, с.45-46].

І. Дубровіна визначає «психологічне здоров'я» як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами

індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі [3, с.22].

Психічне здоров'я – це комплексне міждисциплінарне поняття, що поєднує у собі здатність до самоактуалізації, саморегуляції та життєтворчості [1, с.17].

Наразі, найбільш конструктивним є підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» колишнього президента Всесвітньої і Європейської психіатричних асоціацій, директора відділу охорони психічного здоров'я ВООЗ Нормана Сарторіуса. На його думку, психічне здоров'я передбачає: по-перше, відсутність явних психічних порушень; по-друге, наявність у людини певного резерву сил, завдяки яким вона може долати несподівані, неочікувані стресові ситуації; по-третє, стан рівноваги людини з навколишнім середовищем, суспільством [4, с. 26].

В умовах війни психіка людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового та багатьох інших характерів, що вимагає спеціальних заходів для зміцнення психічного здоров'я та залучення всіх ресурсів людини, тому особливої актуальності набуває питання щодо критеріїв самого психічного здоров'я. Наразі в сучасних наукових студіях існує безліч підходів до трактування чинників та критеріїв психічного здоров'я особистості.

Резюмуючи можна виокремити найбільш важливі з них та надати стислої характеристики зазначених критеріїв. [4, с. 32-33].

До першого критерію відновлення психологічного здоров'я слід віднести можливість оновлення власної цілісності людини і це можливо шляхом реконструкції каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього та вибудовування нових життєвих перспектив. Готуючи майбутнього поліцейського до службової діяльності треба формувати у нього віру в себе, у власні ресурси, без яких неможливі ефективна самопідтримка і самодопомога.

Другий критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість посилення потребно-мотиваційних, ціннісно-сміслових ресурсів особистості. Саме посилення зазначених ресурсів забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання майбутнього

фахівця.

Наступний критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя. Четвертим критерієм відновлення психологічного здоров'я є можливість відновлення відповідного рівня емоційного інтелекту і комунікативної компетентності, що передбачає здатність у майбутнього поліцейського налагоджувати і підтримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки з оточенням.

Спираючись на згадані індикатори і критерії здоров'я особистості, можна окреслити основні вектори роботи над собою:

Основні вектори роботи над собою за визначеними критеріями:	ПРАВИЛЬНО	НЕПРАВИЛЬНО
досягнення особистісної цілісності (перший критерій):	приймати свою тимчасову дезінтегрованість; розвивати готовність змінюватися, шукати себе в незвичних життєвих обставинах; стимулювати власну пластичність, здатність до трансформації;	хотіти досягнути внутрішньої константності, стабільних умов існування, шукати гарантії передбачуваності;
розвитку самореалізації (другий критерій)	розвивати внутрішній потенціал, пошук власного призначення; розвиток довготривалої мотивації, формування здатності долати перешкоди; щоденна стимуляція креативності, активізація віри у власні сили тощо;	зосереджуватися на матеріальних цінностях; прагнути обов'язково заробляти великі гроші, досягати кар'єрних висот чи безмежної влади тощо;
покращення само сприйняття (третій критерій)	розвивати здатність до самоусвідомлення, рефлексивності; формувати	знижувати вимогливість до себе, відмовлятися від

	звички до перманентного самопостереження; осмислення власного ставлення до нових життєвих обставин тощо;	відповідальності і самодисципліни, культивувати безмежну поблажливість до власних недоліків і помилок;
підвищення рівня комунікативної компетентності (четвертий критерій)	формувати почуття толерантності до інакшості тих, хто поруч, їхньої несхожості на нас, інших цінностей і пріоритетів; розвивати рівень емпатійності; формувати поступливості, здатності до компромісів заради взаєморозуміння і співробітництва тощо;	збільшувати кількість знайомих, друзів, підвищувати інтенсивність спілкування в реальному житті і в соціальних мережах; відсторонюватися від колег, сусідів, родичів, культивувати в собі ворожі почуття до оточення тощо;

Отже, у сучасній літературі наводять багато критеріїв психічного здоров'я, автори яких зосереджують увагу на тих чи інших властивостях, аргументуючи їхній визначальний вплив на особистість. Для збереження психічного здоров'я майбутньому поліцейському, на нашу думку, треба цілеспрямовано працювати над собою за визначеними вище критеріями самодопомоги.

Список використаних джерел:

1. Андрушко Я. Загально-психологічний дискурс проблеми психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
2. Борець Т. Фактори, що впливають на психологічне здоров'я правоохоронців. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
3. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після

травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко.
Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та
політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.