

- «Ваші почуття є важливими, і Ваш досвід є унікальним»;
- «Важливо дбати про себе і дозволити собі пережити свої емоції».

3. Пропонування підтримки:

- «Якщо Ви готові, можемо знайти способи, як Ви могли б впоратися з цими «почуттями»;
- «Я тут, щоб допомогти Вам пройти через це і знайти шляхи покращення»;
- «Це дуже складний досвід, і я готовий допомогти Вам знайти в ньому сенс».

4. Підтримання надії без фальшивих обіцянок:

- «Ми можемо працювати разом, щоб полегшити цей процес»;
- «Давайте працюватимемо над тим, щоб Ви могли жити далі з цим досвідом і знайти спосіб впоратися з ним».

5. Використовувати відкриті запитання для висловлення почуттів:

- «Розкажіть мені більше про те, що Ви зараз відчуваєте»;
- «Чим я можу допомогти Вам у цей важкий час?».

Отже, під час роботи з людьми, які пережили травматичний досвід, психологу важливо враховувати їхній унікальний життєвий шлях, бути чуйним і уважним до їхніх емоційних потреб. Вибір слів відіграє ключову роль у формуванні довірливих стосунків і створенні безпечного простору, де люди можуть відкрито висловлювати свої переживання та отримувати необхідну підтримку. Психологічна допомога сім'ям працівників МВС України після звільнення з полону є важливою соціальною необхідністю та одним із ключових напрямів для підтримки ментального здоров'я українського суспільства.

Література:

1. Апальков В. Психологічні механізми регуляції поведінки військовополонених засобами символічної мімікрії: дис. ... докт. філос.: «053 – психологія». Київ, 2023. 333 с.
2. Ширококов Ю. Психологія військового полону. дис. ... докт. психол. наук : спец.19.00.09. Харків, 2020. 420 с.

Середницька І.А.

доцент кафедри цивільно-правових дисциплін
Одеський державний університет внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

ДІАГНОСТИКА ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ

Професія поліцейського, особливо в сучасних реаліях, зокрема в умовах воєнного часу, передбачає постійне перебування під впливом різноманітних стресових факторів. Крім традиційних факторів, таких як ризик для життя та здоров'я, взаємодія з агресивними особами, до поліцейських додаються нові виклики, пов'язані з підвищеною небезпекою, непередбачуваністю ситуацій та постійною готовністю до екстремальних подій.

Ускладнення професійної діяльності правоохоронців в умовах воєнного стану зумовлює посилення уваги до таких напрямів роботи, як психологічне супроводження екстремальних службових ситуацій та надання невідкладної психологічної допомоги [1, с. 22].

Тому оптимізація психічного стану є ключовим аспектом підготовки, який дозволяє забезпечити не лише ефективність виконання службових обов'язків, а й збереження психічного здоров'я поліцейських.

Для виконання покладених на поліцейських завдань, ще в період навчання необхідно з'ясувати особливості кожного майбутнього поліціанта. Першочерговим аспектом діагностики курсантів є виявлення професійної придатності. Систематичні психологічні обстеження дозволяють оцінити, наскільки курсанти відповідають вимогам майбутньої професії з точки зору психічного здоров'я. Це допомагає уникнути ситуацій, коли курсанти з нестабільним психічним станом можуть бути допущені до роботи в правоохоронних органах, що може загрожувати безпеці як самих поліцейських, так і суспільства.

Діагностика психічних станів дозволяє оцінити не лише поточний стан психічного здоров'я, але й прогнозувати готовність курсантів до виконання службових обов'язків.

Своєчасна діагностика психічного стану курсантів під час їх навчання допомагає:

1. Визначити рівень психічної стійкості, необхідної для роботи в екстремальних умовах. Оцінка психічної стійкості на етапі навчання дозволяє виявити курсантів, які можуть мати підвищену схильність до стресу або емоційного вигорання.

2. Запобігти виникненню психологічних розладів шляхом застосування ранньої діагностики яка дозволяє виявити симптоми стресових і тривожних розладів на ранніх стадіях, що дає можливість вчасно втрутитися та попередити їх розвиток. Профілактичні заходи можуть включати психологічну підтримку, консультації, тренінги з управління стресом та розвиток навичок емоційної регуляції.

3. Діагностика психічного стану може допомогти у створенні індивідуальних планів підготовки, що включають розвиток навичок контролю емоцій, стрес-менеджменту та психологічної стійкості. Це сприяє формуванню зрілих та емоційно врівноважених фахівців [2].

Динаміка психічних станів курсантів значно варіюється залежно від умов навчання. Важливо проводити регулярну діагностику та корекцію психічних станів для оптимізації навчального процесу та забезпечення психологічної стійкості курсантів. Застосування новітніх технологій і врахування соціальних факторів можуть сприяти покращенню їхнього емоційного фону та загального психічного здоров'я.

Для курсантів доцільно впроваджувати на постійній основі тренінги з управління стресом. Ці програми мають допомогти розвивати емоційну стабільність і навички саморегуляції, що дозволять їм краще впоратися з психологічним навантаженням [3].

Для оптимізації багатьох психічних станів і розвитку ментальних ресурсів можна застосовувати технології віртуальної реальності (ВР). Технології віртуальної реальності працюють з образною сферою, відтворюючи навколо випробуваного образи, близькі до образів реальних людей і предметів. Методи психологічної корекції, що працюють з образною сферою, традиційно застосовують для того, щоб сприяти розслабленню людини і допомогти їй позбутися стресу [4, с. 50].

Таким чином можна дійти висновку, що, впровадження системної діагностики психічних станів у майбутніх поліцейських, разом із комплексом профілактичних та запобіжних заходів, дозволить забезпечити їхню психологічну стійкість, а також підвищити ефективність виконання професійних обов'язків у складних та екстремальних умовах.

Література:

1. Романенко О. Актуальні напрями психологічного супроводження професійної діяльності правоохоронців. *Юридична психологія*. 2023. № 2. С. 18-25. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1582> (дата звернення 26.09.2024).

2. Юрченко-Шеховцова Т., Хлуд Д. Психодіагностичне вивчення особистісних якостей курсантів – майбутніх поліцейських. *Юридична психологія*. 2023. № 2. С. 38-45. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/1585> (дата звернення 26.09.2024).

3. Барко В., Барко В, Юрченко-Шеховцова Т. Теоретичні підходи до вдосконалення психодіагностичних досліджень персоналу Національної поліції України. *Юридична психологія*. 2023. № 1. С. 7-15. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/issue/view/82> (дата звернення 26.09.2024).

4. Сафін, О., Мась, Н. Корекція психічних станів курсантів за допомогою технологій віртуальної реальності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2024. № 2. С. 50-54. URL: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.58.50-54> (дата звернення 26.09.2024).

Сільницький І.В.

адвокат, доктор філософії в галузі «Право»
м. Одеса, Україна

ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УСТАНОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ СУДДІВ

Готовність особи до здійснення суддівської діяльності обумовлена сукупністю відповідних психологічних установок. Це поняття не передбачає природженості психічних сил та здібностей і одночасно не вичерпується безособистісними «імперсональними» навичками, абстрактними змістами соціальних сил.

Поступово розуміння установки стало виражати готовність до дії і визначати активність людини. Тим більше, що установка є достатньо гнучким