

Божа М. О.,
здобувач вищої освіти,
Національна академія Служби
безпеки України
(м. Київ, Україна)

Яковенко Н. В.,
старший викладач кафедри романо
германських мов,
Національна академія Служби
безпеки України
(м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

На сучасному етапі всі аспекти, пов'язані з військовою справою, доцільно розглядати як окремий напрям професійної діяльності – військову професійну діяльність. Даний напрям вимагає висококваліфікованих кадрів, здатних ефективно діяти в умовах підвищеного ризику та невизначеності, які є характерними для воєнного часу. Відтак, перед фахівцями, які здійснюють професійну підготовку спеціалістів для сектору безпеки, постає стратегічно важливе завдання сформувати психологічно стійких професіоналів, які будуть виважено і самостійно приймати рішення в екстремальних умовах [1].

Військові дії, як правило, супроводжуються стресом та психологічними травмами. Тривале перебування у напруженому психоемоційному стані під час бойових дій істотно знижує стресостійкість особового складу. У зв'язку з цим актуальним постає питання забезпечення належного психологічного супроводу осіб, які проходять професійну підготовку у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) [2].

Швидке відновлення психічного стану після стресових впливів є неможливим без відповідних спеціальних знань і професійної допомоги. Психологічна стійкість фахівця сектору безпеки формується через здатність демонструвати виважені, контрольовані реакції на негативні зовнішні впливи. Вона проявляється в тому, наскільки ефективно спеціаліст сектору безпеки здатен виходити зі складних ситуацій, здійснювати саморефлексію, саморозвиток і корекцію поведінки після пережитих травмуючих ситуацій [3]. Психологічна стійкість охоплює кілька ключових компонентів:

- емоційний компонент (здатність зберігати емоційну рівновагу за будь-яких обставин);
- вольовий компонент (здатність діяти самостійно незважаючи на стресові фактори);

- інтелектуально-когнітивний компонент (наявність аналітичних здібностей, що дозволяють ефективно вирішувати професійні завдання в умовах психоемоційного навантаження) [4].

У період воєнного стану особливу увагу треба приділяти розвитку навичок подолання стресу, умінню правильно виходити зі стресових ситуацій та ефективно відновлюватися після психоемоційних навантажень. Ці компетентності мають стати невід'ємною складовою професійної підготовки сучасного фахівця сектору безпеки. Саме від здатності спеціаліста зберігати психологічну рівновагу, діяти виважено та приймати обґрунтовані рішення залежить успішність виконання завдань, пов'язаних із оборони та захистом держави. Наявність таких навичок сприяє збереженню працездатності в умовах підвищеної небезпеки, підтримує здатність до швидкого ухвалити рішень та знижує ризик дезорганізації професійної діяльності [5].

Формування психологічної стійкості під час професійної підготовки фахівців сектору безпеки є одним із ключових завдань сучасної системи освіти у цій сфері. Це питання має бути інтегрованим у програми професійної підготовки як обов'язковий структурний компонент. Зміст такої підготовки повинен включати:

- тренінги із самоконтролю;
- завдання з розвитку емоційної саморегуляції;
- формування навичок роботи в команді;
- моделювання ситуацій, наближених до умов бойового стресу;
- розвиток лідерських якостей;
- формування вміння організовувати ефективну команду та підтримувати впевненість у її функціонуванні.

Окрему увагу слід приділяти систематичній психологічній реабілітації, яка має на меті нормалізацію психоемоційного стану фахівців після стресових впливів. У цьому контексті психічне здоров'я фахівця сектору безпеки доцільно розглядати як стан динамічної рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем, що забезпечує його адаптивність, ефективність і готовність до виконання професійних обов'язків у складних умовах.

Дослідження фахівців із різних країн, зокрема Сполучених Штатів Америки та Ізраїлю, свідчать про те, що навчання психологічній стійкості суттєво знижує бойові втрати, підвищує ефективність взаємодії між військовослужбовцями та сприяє зростанню бойової активності.

Згідно з результатами наукових досліджень, проведених на різних рівнях у багатьох країнах, фахівці сектору безпеки мають проходити поетапну систему психологічного відновлення, яка включає:

- етап встановлення безпеки (контроль над тілом і середовищем);
- етап пам'яті і оплакування (усвідомлення, прийняття та емоційне проживання втрат);
- етап відновлення соціальних зв'язків (повернення до соціального середовища за межами професійної діяльності з метою досягнення психоемоційної рівноваги та інтеграції в суспільство) [6].

У період воєнного стану значно зростає кількість випадків посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед представників сектору безпеки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження в освітній процес у ВВНЗ спеціалізованих курсів психологічної підтримки. Такі курси мають охоплювати питання психологічної реабілітації в умовах та після завершення бойових дій, а також розкривати роль психотерапії, арт-терапії, фізичної активності та соціальної підтримки в системі збереження психічного здоров'я.

Доцільним є часткове запозичення програм міжнародного досвіду з адаптацією до вітчизняних реалій та потреб національної системи безпеки. Психологічна готовність фахівця сектору безпеки повинна мати двокомпонентну структуру:

- загальна (довготривала) психологічна готовність – це сформована система особистісних, морально-вольових якостей, сукупність знань, навичок і практичного досвіду, які забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків у багатьох складних ситуаціях. Такий тип готовності формується поступово, у процесі особистісного розвитку та професійного становлення, і є ключовим чинником стабільної та надійної діяльності;

- ситуативна готовність – це здатність оперативно мобілізувати внутрішні ресурси у відповідь на конкретну екстремальну ситуацію. Вона тісно пов'язана з рівнем розвитку емоційної саморегуляції та швидкістю прийняття рішень.

Розвинена психологічна готовність позитивно впливає на стабільність психічних процесів, сприяє збереженню працездатності та забезпечує високу ефективність професійної діяльності навіть в умовах підвищеного ризику [7].

Психологічна готовність фахівців сектору безпеки – це цілісність і взаємозв'язок усіх психічних процесів, станів і механізмів, які забезпечують мотивацію та здатність до ефективного виконання професійних завдань. Саме психологічні чинники відіграють ключову роль у забезпеченні результативності діяльності та визначають спроможність фахівців діяти в умовах високої напруги, ризику та непередбачуваних обставин. Дослідження психологічної готовності повинно здійснюватися ще на етапі навчання у ВВНЗ. Необхідним є розроблення й впровадження ефективних програм підготовки та тренувань, а також створення відповідних умов для підтримання психічного здоров'я й подолання стресових ситуацій. Усвідомлення важливості цієї проблеми майбутніми фахівцями сектору безпеки є передумовою їхньої готовності до виконання своїх професійних обов'язків, особливо в умовах воєнного стану [8].

Отже, психологічна стійкість і реабілітація є невід'ємними складовими професійної підготовки фахівців сектору безпеки. Їхнє формування забезпечує високу ефективність професійної діяльності, підвищує стійкість до стресових факторів та сприяє швидкому психоемоційному відновленню після впливу екстремальних ситуацій. Для досягнення зазначених цілей необхідне поєднання якісної фахової підготовки, системної психологічної підтримки та реабілітаційних заходів. Саме ці компоненти мають стати основою формування

сучасного, компетентного та морально стійкого фахівця сектору безпеки, здатного ефективно діяти в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Хміляр О. Ф. *Психічна стійкість солдата. Науковий вісник УжНУ.* Ужгород, 2022. № 2 (15). DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13>
2. Бондаренко О. Ф. *Психологічна допомога військовослужбовцям у бойових умовах.* Київ: Наукова думка, 2020.
3. Нечерда В. *Стрес і бойова діяльність: методи психологічної підготовки.* Одеса: Фенікс, 2017.
4. Дроздов О. Ю. *Проблеми та перспективи психологічної реабілітації учасників бойових дій в Україні.* Харків: Право, 2021.
5. Лазос Г. П. *Психологічна підготовка та реабілітація військовослужбовців: міжнародний досвід.* Київ: МО України, 2020.
6. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. *Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців: теорія і практика.* Київ: Центр учбової літератури, 2018.
7. Іванова Н. *Сучасні психологічні дослідження особистісних якостей службовців органів внутрішніх справ: теорія питання.* Освіта Регіону, 2016.
8. Куценко А., Скарбовська Ю. *Формування стресостійкості та психологічної готовності військовослужбовців до участі в бойових діях.* Одеса: Молодий вчений, 2024.