

4. Про наукову і науково-технічну діяльність: Закон України від 26.11.2015 № 848-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2016. № 3. Стор. 5.

5. Рекомендації парламентських слухань «Про стан та законодавче забезпечення розвитку науки та науково-технічної сфери держави»: Схвалено Постановою Верховної Ради України від 11.02.2015 № 182-VIII. Голос України. 2015. № 35.

Д.М. Подакін,
*студент 208 навчальної групи
факультету №2 НАВС*

Науковий керівник:
Л.М. Захаренко,
*к.пс.н., старший науковий співробітник
наукової лабораторії з проблем
психологічного забезпечення НАВС*

ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛІ BASIC PH У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Професійне вигорання – це наслідок дії некерованого стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням у професійній діяльності. Фази-етапи професійного вигорання – це напруженість, резистенція (опір), виснаження.

У профілактиці та подоланні професійного вигорання поліцейських Національної поліції України ефективним може стати використання моделі BASICh. Це багатовимірна модель подолання стресу та внутрішньої нестабільності, розроблена директором Ізраїльського Центру попередження стресу, професором Мулі Лаадом.

Основний аспект даної моделі – поставити людину в активну позицію.

В основі моделі BASICPh – з’єднання «Я» і «Світ», які у кризовій ситуації розриваються, шляхом побудови «моста над прірвою»:

Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.

Affect (емоції): почуття, емоції.

Social (суспільність): суспільний фактор – приналежність, родина, друзі.

Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.

Cognition (свідомість, розсудливість): знання, логіка, реальність, думки.

Physiology (фізична активність): фізична, чуттєва модальність і діяльність.

Belief (віра)

Базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей, в чудо чи в самого себе. Важлива будь-яка віра в щось. Коли нам зовсім важко, ми можемо протягнути руки до неба і молити про допомогу. Звернення до вірувань та моральних цінностей багатьом людям допомагає у подоланні стресу та кризи.

Наприклад: «у нашій родині ніколи не здаються», чи «Бог нас ніколи не покине», «разом ми – сила» тощо.

Affect (емоції)

Це прямий чи опосередкований вираз почуттів: можливість записувати в щоденник свої почуття чи малювати свої почуття. Вираження власних емоцій (плач, сміх, розповідь про пережите) або малювання, читання, шиття, письмо тощо як спосіб подолання кризи вимагає, перш за все, виявити різні почуття та назвати їх своїми власними іменами. Потім спробувати висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – усно в особистій розмові, письмово – в розповіді чи в листі; без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі.

Важливо ділитися думками і тривогами із тими, хто поряд. Викинути негативні емоції допомагають заняття у спортзалі, спів у караоке, участь у групових видах спорту тощо. Сприяють сублімації (перетворенню) емоцій з зайняття улюбленою справою. При неможливості розібратися у власних емоціях і почуттях поліцейський може звернутися до фахівців-психологів психологічної служби Національної поліції.

Social (соціальність)

Полягає у відчутті приналежності до групи, організації чи професії, сім'ї, у виконанні соціальної ролі та в отриманні підтримки. Цьому способу притаманне прагнення до спілкування [3]. Тобто, важлива соціальна включеність: прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи,

організації, знайти в інших людях підтвердження, що ти живий, чимось корисний, на щось впливаєш тощо.

Відчуття приналежності до професійної групи забезпечує складання кожним Присяги поліцейського, наявність спеціальних звань поліції, службових посвідчень і жетонів, однострою. Важливе значення у професійній діяльності відіграє колектив, зокрема позитивний соціально-психологічний клімат.

Велике значення у позитивній мотивації професійної діяльності поліцейського відіграє власна сім'я.

Imagination (уява)

Використання своєї уяви необхідне, щоб проявити креативність і вигадати нестандартний спосіб розв'язання проблем. Завдяки уяві можна розвивати інтуїцію, проявляти гнучкість поведінки залежно від ситуації службової діяльності, шукати нестандартне рішення, уявляти собі власне майбутнє. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпрровізація, переключення уваги, використання мистецтв і ремесел (рукоділья, гончарство).

Поліцейський повинен неухильно дотримуватися положень Конституції України, законів України та інших нормативно-правових актів, що регламентують діяльність поліції, та Присяги поліцейського. Однак часто трапляються неординарні випадки, які потребують нешаблонного вирішення. Також наявність розвиненої уяви допомагає переключатися з одного виду діяльності на інший, розвиткові такого важливого вміння поліцейського як зняття психоемоційної втоми та відновлення під час та після робочого дня. Оволодіння техніками релаксації, аутогенного тренування неможливі без розвинутої уяви.

Cognition (свідомість, розсудливість)

Суть: свідомий вибір власної поведінки, що відповідає даній ситуації. Когнітивні стратегії включають дослідження фактів, збір додаткової інформації, всебічний аналіз проблем, реалістичне передбачення, внутрішню мову підтримки, улюблені види діяльності. Сюди належать порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

Найбільше значення має самодисципліна поліцейського. Згідно з законом «Про Національну поліцію України» [1] поліцейський повинен уникати виконання злочинних наказів, а цьому сприяє розсудливість та свідомий вибір власної поведінки.

Physiology (фізична активність)

Наше фізичне тіло здатне відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Фізична активність – це фізичні заняття різного виду (спорт та релаксація): зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьбу, фізичні зусилля чи робота, прогулянка на природі, походи в гори тощо.

Потрібно чергувати періоди роботи та відпочинку, використовувати тілесні методи боротьби зі стресом. Поліцейські можуть займатися фізичною підготовкою під час занять із службової підготовки, а також, за бажанням – відвідувати спортзал у вільний час. Згідно з ст. 91 [1] поліцейським встановлений п'ятиденний робочий тиждень з двома вихідними днями, а вихідні, святкові та неробочі дні є днями відпочинку (крім залучених до виконання службових обов'язків). Відповідно до ст. 92, 93 [1] кожному поліцейському надається щорічна чергова відпустки, яка, за бажанням може використовуватися частинами. У випадку необхідності, поліцейських може взяти десятиденну відпустку.

Таким чином, використання моделі поліцейськими BASICPh допоможе у профілактиці та подоланні проявів професійного вигорання.

Список використаних джерел

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 URL: zakon.rada.gov.ua/go/580-19 (дата звернення 03.05.2018).
2. Многомерная модель в работе с жизненными кризисами. URL: <http://rempel.in.ua/> (дата звернення 03.05.2018).
3. Галустьян О.А., Захаренко Л.М., Казміренко Л.І., Юрченко-Шеховцова Т.І. Розвиток внутрішньої мотивації поліцейських до професійної діяльності: методичні рекомендації. Нац. академія вн. справ. Київ. 2017. 90 с.