

**Доценко Вікторія В'ячеславівна,**  
доцент кафедри педагогіки та психології  
Харківського національного університету внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ПРАЦІВНИКАМИ ПОЛІЦІЇ НА ЕТАПІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Професія правоохоронця передбачає щоденні фізичні і психічні навантаження; наявність складних та різноманітних завдань в умовах дефіциту часу, інформації, проблем комунікації; постійний ризик і наявність загрози життю тощо. За подібних умов ефективна професійна діяльність правоохоронців, рівень їх стресостійкості значною мірою залежать від наявності необхідних психологічних ресурсів, що допоможуть їм в процесі саморегуляції поведінки та опанування складною ситуацією. Опанувати негативними життєвими обставинами значить вміти перебороти труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути їх, або витерпіти ці труднощі. Для цього необхідно мати певний запас внутрішніх психозахисних ресурсів стресостійкості та вміти мобілізувати їх у важких життєвих і професійних ситуаціях. На етапі професійного становлення у вищому навчальному закладі зі специфічними умовами навчання здійснюється професійно-психологічна підготовка курсантів до виконання завдань в екстремальних умовах, до вирішення складних професійних завдань тощо. Тому, є необхідним і доцільним визначення особливостей психологічних ресурсів подолання стресових ситуацій працівниками поліції на етапі фахової підготовки.

Поняття «психологічні ресурси» має досить широке значення і трактується неоднозначно. Так, автори виокремлюють зовнішні, внутрішні, природні, матеріальні, виробничі, економічні, адаптаційні, інформаційні, соціальні, фізіологічні, психологічні та багато інших видів ресурсів. До найбільш вивчених психологічних ресурсів подолання стресових ситуацій відносять:

- самоефективність, самоповагу (А. Бандура),
- силу «Я-концепції» (В. Ганн),
- толерантність до невизначеності (К. Маклейн),
- життєстійкість, активні життєві настановлення (С. Мадді),
- локус контролю (Дж. Роттер),
- осмисленість життя, якості особистості (Д.О. Леонт'єв),
- копінг-поведінку (С. Хобфолл).

Здійснений теоретичний аналіз проблеми психологічних ресурсів подолання стресових ситуацій у сучасній науковій літературі показав, що вони є інтегральною складовою особистості (вміння, навички, досвід, моделі поведінки, здібності, якості, стани тощо), що допомагає їй адаптуватися в

складних життєвих ситуаціях і має важливе значення у формуванні особистісної стійкості до дії стресорів.

Базуючись на теорії особистісного потенціалу Д.О. Леонтьєва [3] ми розглядаємо психологічні ресурси подолання стресових ситуацій як запоруку ефективної адаптації курсантів до складних умов несення служби, як складову частину їх стійкості до дії різних видів стресорів. У нашому дослідженні ми виокремили емпірично вимірювані, три групи індивідуальних особливостей працівників поліції на етапі фахової підготовки, що допомагають їм мобілізуватися і адаптуватися в стресовій ситуації: ціннісні ресурси, ресурси саморегуляції та інструментальні ресурси.

Ціннісні ресурси – це базові настановлення, ціннісні орієнтації, що визначають життєву перспективу особистості, шляхи досягнення цілей, спрямованість волі, уваги, інтелекту та напрямок саморозвитку особистості тощо [3]. Визначення ціннісних ресурсів особистості майбутніх правоохоронців здійснювалось за допомогою опитувальника термінальних цінностей І.Г. Сеніна.

Регулятивні ресурси – це певні стратегії саморегуляції поведінки особистості за допомогою яких індивід налагоджує міжособистісні стосунки, ризикує, планує, моделює, аналізує і несе відповідальність за власну поведінку [2, 3]. Діагностика ресурсів саморегуляції майбутніх правоохоронців здійснювалась за допомогою методики визначення рівня суб'єктивного контролю в основі якої лежить концепція локусу контролю Дж. Роттера, адаптована Е.Ф. Бажин, Є.О. Голінкіним, О.М. Еткінд.

Інструментальні ресурси – це певні навички і стереотипи діяльності до яких автори відносять професійні навички поведінки, механізми психологічного захисту, стратегії копінг-поведінки [3]. Дослідження інструментальних ресурсів майбутніх правоохоронців було здійснено за допомогою особистісного опитувача С. Хобфолл «SACS» адаптованого В. Чікер і призначеного для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки, як типів реакцій особистості на подолання стресових ситуацій [1].

Вибірку дослідження склали 59 курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ факультету №1 (слідства), які були розподілені на дві групи дослідження в залежності від періоду навчання: перша група дослідження – 32 магістри (54%); друга група дослідження – 27 курсантів першого курсу навчання (46%).

Якісний аналіз отриманих даних дозволив сформулювати наступні висновки:

- психологічні ресурси особистості є інтегральною складовою особистості, що допомагає їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях. Психологічні ресурси мають важливе функціональне значення для: досягнення цілей, профілактики стресів, особистісного самовдосконалення, підтримки психологічного благополуччя, обумовлюючи ступінь активності і поведінкові особливості особистості по відношенню до середовища;

- визначено, що ціннісними ресурсами подолання стресових ситуацій в групі магістрів виступають їх прагнення отримати освіту, яка буде високо

оцінена у суспільстві, дозволить їм досягти матеріального достатку, поставлених цілей, конкретних і відчутних результатів у професійній діяльності та посісти почесне місце серед правоохоронців-професіоналів. У першокурсників ціннісними ресурсами є їх бажання творчо розвиватися, розкривати власні можливості, підкреслювати власну неповторність та оригінальність, а завдяки високому рівню освіти досягати майстерності у професійній діяльності;

- регулятивні ресурси працівників поліції на різних етапах фахової підготовки (як у магістрів так і у першокурсників) спрямовані на збереження власного здоров'я, проте, мають схильність до виснаження, що може проявлятися у виникненні тривожності і почуття напруженості в ситуаціях спілкування і, як наслідок, до зниження ефективності діяльності, невпевненості у власних силах і можливостях, схильності ускладнювати або навпаки спрощувати реальну ситуацію, орієнтуватися на почуття і переживання, що є перешкодою в процесі саморегуляції поведінки у складних професійних ситуаціях;

- інструментальні ресурси подолання стресових ситуацій магістрів і першокурсників представлені активними копінг-стратегіями поведінки (асертивні дії) у сукупності з використанням соціальних ресурсів (пошук соціальних контактів, підтримки з боку оточуючих сім'ї, друзів, колег) та маніпулятивних дій.

Перспективою подальшої роботи є розробка психотехнологій розвитку стресостійкості та ресурсозбереження працівників поліції на етапі фахової підготовки.

### **Список використаних джерел:**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Доценко В.В. Психологічна готовність правоохоронців до екстремальної діяльності на різних етапах професіогенезу // Особистість в екстремальних умовах: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю (Львів, 20 трав.2015 р.). Львів : ЛДУ БЖД, 2015. С.25-30.
3. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл. 2011. [Електронний ресурс] // Режим доступу : [http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5973929](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973929)

Доценко В.В. Психологічні ресурси подолання стресових ситуацій працівниками поліції на етапі фахової підготовки //Філософські, методологічні та психологічні проблеми права [Текст] : матеріали VII Всеукр. наук.-теорет. конф. (Київ, 11 листоп. 2017 р.) / [редкол.: В. В. Черней, М. В. Костицький, С. Д. Гусарев та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2017. – С. 96-100.