

# СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

ДОЦЕНКО В.В.

Харківський національний університет внутрішніх справ

valakh@meta.ua

The paper analyzes the peculiarities of the are used of the system of psychological trainings as a possible means of forming the stress resistance of police officers. Trainings for police officers at the training stage are presented: Adaptation, Stress and Lifestyle, and Professional Stress.

Keywords: psychological resources, stress resistance, professional formation, police officers

Професійна діяльність працівників поліції супроводжується максимальними за обсягом та інтенсивністю фізичними і психічними навантаженнями, складністю і різноманіттям вирішуваних завдань в умовах дефіциту часу та інформації, постійним ризиком і наявністю загрози життю. За подібних умов ефективність виконання службових завдань працівниками поліції значною мірою залежать від наявності високого рівня розвитку їх стресостійкості та особистісних ресурсів.

В юридичній психології стресостійкість розглядає в трьох аспектах [1, 2, 4]: як реакція на стрес, як сприйняття стресової ситуації і як відношення поліцейського до стрес-факторів. Стресостійкість є професійно важливою, динамічною характеристикою особистості працівника поліції, що дозволяє протидіяти стресовому впливу і опанувати стресовими ситуаціями. Крім того, високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє працівнику поліції успішно самореалізуватися, досягати життєво важливих цілей, бути високоєфективним у професійній діяльності, вміти налагоджувати контакти з громадянами і підтримувати стосунки з колегами і близькими, зберігати фізичне та психологічне здоров'я тощо.

У виші зі специфічними умовами навчання найбільш сприятливими засобами формування та розвитку стресостійкості є інтерактивні методи навчання, зокрема тренінг. Психологічний тренінг як метод активного соціально-психологічного навчання стає одним з найбільш ефективних способів професійного і особистісного розвитку працівників поліції. Так, В.О. Лефтеров зазначає, що на відміну від традиційних форм навчання і розвитку працівників поліції (лекції, семінари, навчальні практики і стажування, самонавчання), динаміка досягнутих на тренінгу професійних і особистісних результатів носить не регресивний характер (забування знань, втрата навички, втрата вміння, розпадання паттернів поведінки тощо), а прогресивний [5].

В процесі підготовки кадрів для Національної поліції України використовують два типи тренінгів. Перший – це спеціалізовані тренінги спрямовані на формування і розвиток конкретних умінь та вироблення поведінкових навичок. В них опора робиться на зовнішній, поведінковий ефект, який згодом може викликати і зміни особистості. Наприклад, комунікативні, антистресові, мотиваційні тренінги; формування здорового способу життя; підготовки працівників поліції до дій в умовах підвищеного ризику; тренінгові програми корекції та терапії посттравматичних стресових станів тощо.

До другого типу належать тренінги особистісного зростання (у їх основі лежить створення умов для саморозвитку поліцейських, розвитку здібностей рефлексії, підвищення відкритості до нового досвіду). Тут основний ефект спостерігається у внутрішньому плані – спочатку відбуваються внутрішні особистісні зміни (самооцінка, мотивація, ціннісні орієнтації і тощо), а потім, як наслідок, може змінитися і поведінка. В тренінгах особистісного зростання за допомогою відповідних технік учасники намагаються усвідомити та подолати власні психологічні проблеми, які перешкоджають вирішенню їх життєвих і професійних завдань. Кожен учасник тренінгу за допомогою інших учасників і тренера може позбутися внутрішніх бар'єрів, краще дізнатися, як його сприймають оточуючі люди тощо. Це дозволяє виявити та в подальшому більш ефективно використовувати свої соціально важливі якості, сформувані більш реальну оцінку здібностей, побачити власні помилки і недоліки.

Пропонуємо запровадити систему психологічної підготовки з формування та розвитку стресостійкості і ресурсозбереження працівників поліції на різних етапах фахової підготовки за допомогою системи тренінгів (соціально-психологічних, особистісного зростання, психокорекційних). Дані тренінги орієнтовані на виконання наступних завдань: профілактику стресу, формування вміння застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків дії стресів та розробку індивідуальних програм ресурсозбереження особистості поліцейського.

Так, для курсантів першого курсу навчання Харківського національного університету внутрішніх справ ми пропонуємо тренінг «Адаптація». Метою даного тренінгу є формування навичок і умінь самоорганізації особистості необхідних для навчання у виші зі специфічними умовами навчання; розвиток відповідальності, соціальної сміливості, високої нормативності поведінки та мотивації досягнення; вироблення активних і просоціальних моделей поведінки. Впродовж даного тренінгу учасники відпрацьовують наступні теми:

1) Стрес в житті курсанта та його регуляція (фізіологічні прояви стресу, психологічні симптоми стресу; типи поведінки і стрес; стратегії опанування стресом та адаптація до середовища навчально-службової діяльності курсантів у виші зі специфічними умовами навчання);

2) Самоорганізація курсантів в процесі їх професійної освіти (принципи самонавчання, пошуку і обробки інформації);

3) Планування і структурування часу (облік і розрахунок робочого та вільного часу за різними методиками; виявлення поглиначів часу; цілі та цінності в самоорганізації часу).

Для курсантів другого курсу навчання – тренінг «Стрес і стиль життя». Мета тренінгу: сформувані правила психогігієни та саморегуляції стресу. Другокурсники працюють за наступними темами:

1) Правила психогігієни в саморегуляції стресу (комплекс когнітивно-афективних оцінок стресових ситуацій і доступних ресурсів їх опанування);

2) Алгоритми цілепокладання (самостійне визначення цілі й умов її досягнення; визначення пріоритетів);

3) Методи саморегуляції емоційних станів і поведінки в емоційно та когнітивно складних ситуаціях (розвиток здібності діяти самостійно, прогнозувати, оцінювати та передбачати результати власних дій; розвиток вольових якостей).

Тренінг «Професійний стрес» допомагає розвивати у третьокурсників відповідальність за особистісний розвиток і сприяти самореалізації і становленню курсанта як самодостатньої креативної особистості. В рамках даного тренінгу третьокурсники знайомляться з коучінгом як інструментом особистісного й професійного розвитку особистості; формують розуміння того, що кожна людина несе відповідальність за плин власного життя й подолання перешкод, які виникають на шляху досягнення цілей у навчанні, професії та особистому житті; розвивають цілеспрямованість, самодисципліну, здібність до самоаналізу, самоконтролю, саморегуляції та прогнозування. Основні теми тренінгу наступні:

1) Стрес у професійній діяльності поліцейського (поняття, сутність та основні види стресових і екстремальних ситуацій поліцейського);

2) Методи саморегуляції емоційних станів і поведінки в стресових ситуаціях;

3) Навички саморегуляції під час дій в ситуаціях, наближених до екстремальних. Робота з гострим стресовим станом.

Також для третьокурсників ми пропонуємо тренінг особистісного зростання «Життєконструювання особистості» [2], метою якого є формування потреби в активній життєвій позиції, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення та підвищенні відповідальності за власне життя. Тренінг розрахований на роботу впродовж трьох днів.

Тема першого дня занять: «Знайомство» зі своїм життям». Перед учасниками тренінгу ставлять завдання – проаналізувати власний життєвий досвід. Тренеру необхідно допомогти учасникам тренінгу сформулювати розуміння того, наскільки людина усвідомлює власні проблеми, потреби і бажання, адже усвідомлені – означає контрольовані.

На другий день проходить заняття під назвою «Життєві цінності в чотирьох сферах життя: професійній, сімейній, захопленні, самоосвіти». Його мета: з'ясувати, що (або хто) заважає учасникам тренінгу відчувати щасливе, наповнене справами та позитивними емоціями життя. Дати можливість учасникам тренінгу розкрити власні можливості та потенціал дії.

Мета третього дня занять «Саморозвиток – шанс вдосконалювати життя»: визначити особистісні якості і можливості учасників тренінгу для саморозвитку, самовдосконалення, формування активної життєвої позиції і розвитку стресостійкості. Крім цього, тренер знайомить учасників з різноманітними категоріями внутрішніх ресурсів, які допомагають вирішувати складні життєві та професійні ситуації.

Комплексне впровадження системи тренінгів може бути засобом формування і розвитку стресостійкості та активізації наявних особистісних ресурсів працівників поліції на різних етапах фахової підготовки.

### **Література:**

1. Бандурка О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України : науково-практич. посібник / О.М. Бандурка, В.С. Венедиктов, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. – Х. : НУВС, 2005. – 319 с.
2. Водопьянова Н.Е. Психодіагностика стресса. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. Доценко В.В. Навчально-тренінгова програма «Життєконструювання особистості в кризові періоди життя» // *Практична психологія та соціальна робота*. – Київ, 2012. – № 1 – С. 19–26.
4. Доценко В.В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. *Право і безпека*. 2017. Вип. 3. С. 14-20.
5. Лефтеров В.О. Дослідження використання психотренінгових технологій у особистісно-професійному розвитку працівників правоохоронних органів // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. – Київ, 2009. - № 23 – С. 40 -41

У роботі аналізуються особливості застосування системи психологічних тренінгів як можливого засобу формування стресостійкості у працівників поліції. Представлені тренінги для працівників поліції на етапі фахової підготовки: «Адаптація», «Стрес і стиль життя», «Професійний стрес».