

Є очевидним, що проблема стресу прихована у суб'єктивних властивостях сприйняття, розуміння і ставлення (мотивації) особистості до дійсності. Властивості дійсності, що об'єктивно існують для всіх, викликають у людей різні суб'єктивні переживання та дії (форми реагування), тому причина цих розходжень укладена в самій людині як суб'єкті, у її психологічній системі знань та значень про світ та своє місце у ньому.

Долання стресових ситуацій – це завжди тяжка робота. Людина з високим рівнем суб'єктної активності обирає ефективні стратегії подолання складних ситуацій. В основі таких стратегій лежить орієнтація на власні ресурси: інтелектуальний та творчий потенціал, емоційну стійкість, саморефлексію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О.Ф. Суб'єктність як етичний вимір: у пошуках вітчизняної традиції у психотерапії / О.Ф. Бондаренко // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Методологічна потуга класичної психології та сучасної експериментальної психології особистості. - Філософсько-психологічні студії / [за заг. ред. В.О. Татенка]. – К. : Либідь, 2006. – С. 52-69.

2. Ліннік О.О. Формування суб'єктної позиції майбутнього педагога // Молодий вчений - № 3.2., 2017 р. - Київський університет імені Бориса Грінченка. Режим доступу: [<http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/3.2/6.pdf>]

3. Обухова И. А. Профессиональная подготовка педагога к формированию субъектной позиции школьника в системе гуманистического воспитания: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Обухова Ирина Александровна. – М., 2003. – 188 с.

4. Розвиток суб'єктної активності дорослих у віртуальному просторі: монографія / М.Л. Смульсон, П.П. Дітюк, І.Г. Коваленко-Кобилянська, Д.С. Мещеряков, М.М. Назар [та ін.]; за ред. М. Л. Смульсон. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 180 с.

Доценко Вікторія В'ячеславівна

доцент кафедри педагогіки та психології факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Федоренко Олена Іванівна

завідувач кафедри педагогіки та психології факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ, доктор педагогічних наук, професор

ФОРМУВАННЯ ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Одним із напрямків психологічного супроводу професійної діяльності працівників правоохоронних органів є формування та розвиток у них ефективних стратегій копінг-поведінки.

На сучасному етапі розвитку психології питання опанування особистістю стресонасиченою ситуацією вирішується у двох напрямках: 1) профілактика, нейтралізація та опанування стресом; 2) визначення та характеристика способів опанування стресом (стратегій копінг-поведінки).

Залежно від напрямку роботи зі стресовою ситуацією автори виокремлюють:

1) превентивний (профілактичний) напрямок – спрямований на запобігання стресу за рахунок посилення захисних сил організму, створення сприятливих умов життя і діяльності, зміну ставлення до психотравмуючих переживань, розвиток позитивного мислення тощо;

2) терапевтичний (корекційний) напрямок – робота з гострим стресовим станом; нейтралізація і опанування стресом, що вже виник, шляхом цілеспрямованого впливу на його тілесні, когнітивні та емоційні прояви [1, с. 175].

Згідно з вказаними напрямками В.О. Бодров описує наступні методи і засоби профілактики та корекції стресу. Профілактичний напрямок включає методи:

- групового впливу (проектування нових і вдосконалення існуючих видів діяльності спрямовані на зниження стрес-факторів виробництва; оцінка і формування професійної придатності);

- індивідуального впливу (забезпечення зорового способу життя, адаптація до екстремальних умов, управлінські дії, соціальне та медичне забезпечення) [1, с. 378-420].

Корекційний напрямок складається з методів:

- зовнішнього індивідуального впливу (психофізіологічні, електрофізіологічні, фізіолого-гігієнічні, фізичні, фармакологічні);

- методів психічної саморегуляції (формування навичок саморегуляції, аутогенне тренування, медитація, десенсибілізація, когнітивна реструктуризація, біологічно зворотній зв'язок) [1, с. 426-520].

Залежно від способів впливу на функціональні стани методи зменшення наслідків стресу поділяють на дві групи:

1) методи зовнішнього впливу (нормалізація харчування, фармакотерапія, функціональна музика, кольорові і візуальні впливи, рефлексотерапія, гіпноз, музика, ароматерапія тощо);

2) методи внутрішньої оптимізації (самогіпноз, нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, спеціальне навчання, групові тренінги тощо) [3, с. 65-102].

В наступну класифікацію покладено ознаку способу застосування методу нейтралізації стресу, відповідно до якої розрізняють методи:

- самопомоги (аутогенне тренування, дихальна гімнастика, фізичні вправи, психічна саморегуляція),

- методи з використанням технічних засобів (комп'ютерних програм, біологічно зворотній зв'язок);

- методи, що вимагають участі інших людей (психологічне консультування, психотерапія, соціальна підтримка, соціально-психологічний тренінг) [3, с. 110-161].

Крім цього, виокремлюють три підходи у вирішенні проблеми опанування стресом [1]: 1) особистісно-орієнтований підхід базується на індивідуально-

типологічних характеристиках особистості які сприяють опануванню (механізми психологічного захисту, стратегії копінг-поведінки); 2) проблемно-орієнтований підхід розкриває види реакцій людей на різні стресори і розкриває адаптаційний потенціал особистості; 3) в основі когнітивного підходу лежить розуміння значення установок щодо стресової ситуації, оцінки вимог ситуації, власних можливостей з подолання труднощів і значущості самої проблеми. Ефективність подолання стресу визначається сформованістю механізмів психічної регуляції, що включають індивідуальні можливості (ресурси), стратегії і способи дій в стресонасичених ситуаціях.

Ми пропонуємо систематизувати методи розвитку здатності опановувати стрес за трьома напрямками: профілактика, нейтралізація і корекція негативних стресових станів та відновлення ресурсів організму [2].

1. Профілактичні заходи в роботі з негативними стресовими станами поділяються на три рівні:

Первинна профілактика спрямована на виявлення причин та умов, що негативно впливають на процес навчання, несення служби і відпочинку курсантів. Цей комплекс включає наступні методи:

- психологічне просвітництво (у формі лекцій, бесід, поширення спеціальної літератури, відеофільмів) для роз'яснення способів опанування складними життєвими ситуаціями і прискорення адаптації курсантів до умов навчання та служби;

- формування оптимального соціально-психологічного клімату в підрозділах (подорожі, екскурсії, значиме спілкування, розвиток соціальних навичок, творчість);

- оптимізація організаційної структури (вироблення режиму праці та відпочинку, розподілу обов'язків, повноважень і відповідальності; тайм-менеджмент);

- дотримання санітарно-гігієнічних норм праці та відпочинку (здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, загартування, спілкування з природою, книги із самопомочі і антистресові веб-сайти тощо).

Вторинна профілактика передбачає звільнення від стресогенних стереотипів мислення і поведінки, використання прийомів антистресового самозахисту, психологічної самооборони і включає наступні методи:

- психодіагностика і психологічне консультування, що забезпечують найбільш ранній вияв негативних факторів формування стресу;

- формування навичок ефективної комунікації, психічної саморегуляції, релаксації, позитивного мислення, підготовки та складання іспитів методами групового тренінгу;

- проведення тренінгів з питань профілактики залежності від психоактивних речовин, прихильності до здорового способу життя, керування часом, вирішення конфліктів тощо.

Третинна профілактика полягає у цілеспрямованих заходах щодо конкретної особи (групи осіб), спрямованих на соціально-психологічну допомогу курсанту з проявами стресу, що можуть виникнути під час навчання. Одним із методів

третинної профілактики може виступити індивідуальна психологічна консультація, як вплив на когнітивні процеси особистості з метою підвищення її здатності до прийняття конструктивних рішень при вирішенні проблем.

2. Нейтралізація дії стресу – це зменшення фізичного ефекту стресу, активна взаємодія зі стресором та зміна погляду на проблему (ситуацію) і ставлення до неї за допомогою наступних методів:

- групові тренінги різноспрямованої тематики, а саме:

а) комунікативні тренінги – для курсантів, які мають проблеми у спілкуванні, адаптації, знаходяться у пригніченому стані, висловлюють наміри залишити навчальний заклад;

б) тренінги з розвитку лідерських та управлінських якостей – для курсантів які проявляють лідерські здібності і плануються на призначення на посади молодших командирів;

в) тренінги з формування команди і оптимізації соціально-психологічного клімату в колективі;

г) тренінги з підвищення стійкості нервової системи та оптимізації працездатності;

г) тренінги з вольової регуляції поведінки, зниження емоційної вразливості і відреагування агресивних почуттів;

- індивідуальні та групові заняття (консультації) за темами, актуальними для конкретних колективів чи окремих категорій курсантів та з наступної тематики: зняття психоемоційного перевантаження та наслідків стресових ситуацій; проектування змісту і напрямків індивідуального розвитку особи та складання на цій основі життєвих планів; розв'язання та переоцінка внутрішніх конфліктів;

- психічна саморегуляція за допомогою технік НЛП;

- самоорганізація, самоконтроль, самонавіювання.

3. Корекція і відновлення ресурсів – це активний вплив спрямований на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки курсантів за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Методи корекції стресу і відновлення ресурсів організму і психіки курсантів спрямовані на: формування професійно важливих якостей особистості; розвиток навичок самоорганізації, цілепокладання, мотивації до здорового способу життя, розвитку знань, умінь і навичок необхідних для майбутньої професійної діяльності, інтелектуально-вольових компонентів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : Пер Сэ, 2006. 528 с.

2. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. №2 (69), С. 29-35.

3. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.