

напрямів стратегій, які сумарно уособлюють методику копінг-стратегії. Методика копінг-стратегії розрахована на реакцію на стрес, виходячи з якого визначається використовувана стратегія [3].

Отже, для подолання стресових ситуацій людина упродовж свого життя виробляє копінг-стратегії, тобто відповідну систему цілеспрямованої поведінки для оволодіння та контролю над ситуацією, що відповідно зменшує шкідливий вплив стресу.

Таким чином, професійні стреси є чинником, який негативно впливає на здоров'я людини, на якість праці та загалом на ефективність людської діяльності. Недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресу, невміння регулювати своє психічне і психофізіологічне здоров'я може стати джерелом серйозних негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Та для того, щоб передбачити стрес або подолати його та його наслідки, потрібно знайти самому або за допомогою психолога відповідні ресурси для подолання стресу та вчасно їх використати.

Список використаних джерел:

1. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. – Т. 1. – М. : Педагогика, 1980. – С. 58-62.
2. Гринбер, Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. – С. – Пб. : Питер, 2002. – 400 с.
3. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – С. – Пб. : Алета, 2000. – 560 с.
4. Лапушинська, Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подання стресу. – Хмельницький, 2015. – 46 с.

Доценко Вікторія В'ячеславівна

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

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ВНЗ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Життя сучасної людини наповнене важкими життєвими, критичними, стресовими ситуаціями. А життя працівників поліції, чия професійна діяльність пов'язана з підвищеним ризиком, виконанням службових обов'язків у екстремальних умовах і наявністю загрози життю, наповнене максимальними за обсягом та інтенсивністю фізичними і психічними навантаженнями. За подібних умов ефективна професійна діяльність працівників поліції значною мірою залежать від рівня розвитку їх стресостійкості та наявності необхідних психологічних ресурсів, що

допоможуть їм в процесі саморегуляції поведінки та опанування негативними переживаннями.

Вивчення феномену психологічних ресурсів пов'язано з дослідженнями психофізіології стресу; процесів соціально-психологічної адаптації, саморегуляції діяльності, поведінки та функціональних станів; механізмів психологічного захисту та використання різних стратегій копінг-поведінки. Теоретичний аналіз проблеми визначення поняття психологічних ресурсів особистості у сучасній науковій літературі показав, що вони є інтегральною складовою особистості, фізичними та духовними можливостями людини, що допомагають їй адаптуватися в складних життєвих ситуаціях та опанувати важкі життєві події [2, 3, 4]. Більшість досліджень поняття, змісту, структури, функцій ресурсів розробляється в рамках розвитку ресурсних концепцій стресу. Згідно даних теорій [1, 4] стрес виникає у ситуаціях загрози втрати ресурсів, фактичної втрати ресурсів, відсутності адекватного відшкодування затрачених ресурсів тощо. Ресурсний підхід розглядає принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати і перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. У концепції С. Хобфолла [4] втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що запускає стресові реакції. Коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси виконують функцію обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу ситуації. Втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів тягне за собою втрату суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості.

Базуючись на теорії особистісного потенціалу Д.О. Леонтьєва [3] ми розглядаємо психологічні ресурси стресостійкості як запоруку ефективної адаптації правоохоронців 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 [2, 3]. Визначення ціннісних ресурсів особистості 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 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 [2, 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.

Як зазначають більшість авторів, саме цінності є головним психологічним ресурсом особистості, що спрямовує її поведінку у складних, стресових ситуаціях і виконує функцію регулятора поведінки людини [1, 2, 3]. В свою чергу, копінг-поведінка є усвідомленою, цілеспрямованою і дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації. Тому, пошук взаємозв'язків між цінностями курсантів ВНЗ зі специфічними умовами навчання на різних етапах професіогенезу та їх стратегіями копінг-поведінки став метою нашого дослідження. 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%).

У курсантів 1-го курсу навчання діагностовано три статистично значимі взаємозв'язки між показниками термінальних цінностей у сфері професійного життя і показниками копінг-поведінки. Так, визначено зворотній кореляційний зв'язок між показником копіngu асертивні дії і цінністю власний престиж у професії ($-0,454$; $p \leq 0,01$) та показником імпульсивних дій і цінністю збереження власної індивідуальності ($-0,374$; $p \leq 0,01$). Констатовано прямий кореляційний зв'язок між показником агресивних дій і цінністю досягнення ($0,393$; $p \leq 0,05$). Тобто, курсанти 1-го курсу навчання схильні до впевненої поведінки незалежно від думки оточуючих чи визнання суспільством їх професійної діяльності. В той же час, курсанти 1-го року навчання розуміють, що імпульсивні дії не допомагають розкриттю їх неповторної індивідуальності та вважають, що досягти поставлених цілей і отримати конкретних результатів у професійній діяльності можливо за допомогою агресивних дій.

У сфері навчання і освіти у курсантів 1-го курсу навчання діагностовано низку зворотних кореляційних зв'язків між цінністю збереження власної індивідуальності та такими моделями поведінки як, асертивні дії ($-0,322$; $p \leq 0,05$), обережні дії ($-0,349$; $p \leq 0,01$), вступ у соціальні контакти ($-0,368$; $p \leq 0,01$), агресивні дії ($-0,324$; $p \leq 0,05$), пошук соціальної підтримки ($-0,321$; $p \leq 0,05$). Уникнення має зворотній кореляційний зв'язок з цінністю креативності ($-0,354$; $p \leq 0,05$). Іншими словами, першокурсники вважають, що уникаючи вирішення проблем вони не зможуть розкрити власний творчий потенціал в процесі навчання. Визначено, що прагнення першокурсників отримати такий рівень освіти,

який допоможе у майбутнього підвищити їх власне матеріальне становище має прямий зв'язок з пошуком соціальної підтримки ($0,411$; $p \leq 0,05$) та обережними діями ($0,435$; $p \leq 0,05$).

В групі магістрів визначено низку зворотних кореляційних зв'язків між показниками копінг-поведінки і цінностями у сфері професійного життя, а саме: між пошуком соціальної підтримки і цінністю матеріального становища ($-0,379$; $p \leq 0,05$); асоціальними діями і цінністю розвитку себе ($-0,356$; $p \leq 0,05$); обережними діями ($-0,353$; $p \leq 0,05$), вступом у соціальні контакти ($-0,472$; $p \leq 0,01$) і цінністю досягнення; агресивними діями і цінністю збереження власної індивідуальності ($-0,425$; $p \leq 0,05$). Тобто, магістри прагнуть отримувати високу заробітну платню і для цього їм не потрібна соціальна підтримка чи схвалення; для саморозвитку в професії вони не будуть проявляти асоціальні дії, а щоб досягти певних професійних цілей магістри не будуть налагоджувати контакти з оточуючими і діяти обережно. Крім того, магістри вважають, що розкриттю їх власної оригінальності в рамках виконання професійних обов'язків не будуть сприяти агресивні дії.

У сфері навчання і освіти діагностовано два статистично значимі прямі кореляційні зв'язки між маніпулятивними діями магістрів та їх цінностями досягнення ($0,352$; $p \leq 0,05$) і збереження індивідуальності ($0,375$; $p \leq 0,05$). Тому, магістри прагнуть досягати поставлених цілей у навчанні та розкрити власну оригінальність і неповторність в процесі отримання освіти шляхом маніпулювання. Констатовано низку зворотних кореляційних зв'язків, а саме: між цінністю досягнення і соціальними контактами ($-0,359$; $p \leq 0,05$) та пошуком соціальної підтримки ($-0,387$; $p \leq 0,05$); цінністю духовного задоволення і обережними діями ($-0,488$; $p \leq 0,01$); цінністю збереження індивідуальності і вступом до соціального контакту ($-0,432$; $p \leq 0,01$). Можемо стверджувати, що в процесі отримання освіти для досягнення поставлених цілей магістри не прагнуть до налагодження контактів і пошуку соціальної підтримки. Крім того, щоб отримати духовне задоволення від процесу навчання магістри не будуть діяти обережно, обдумуючи кожен крок. А для розкриття власної індивідуальності вони не налагоджувати контакти з оточуючими.

Отримані результати дослідження в цілому показують суперечливість системи взаємозв'язків між цінностями майбутніх правоохоронців та їх провідними копінг-стратегіями. Можливо, такі дані обумовлені впливом реалій сьогодення, а саме: реорганізацією правоохоронної системи, динамікою цінностей і способів вирішення проблем у світосприйнятті сучасної молоді.

Перспективою подальшої роботи є розробка психотехнологій ресурсозбереження працівників поліції.

Список використаних джерел:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

2. Доценко В.В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. *Право і безпека*. 2017. Вип. 3. С. 14-20.
3. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 2011. URL:http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973929 (дата звернення: 09.06.2017).
4. Hobfoll S.E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. – 1989. – 44 (3). – P. 513 – 524.

Казміренко Вікторія Олександрівна

старший викладач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник, майор поліції

**ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ
КОНФЛІКТНИХ ПЕРЕГОВОРІВ**

Одним із важливих чинників психологічної безпеки працівників є перебудова стереотипів соціальної поведінки та формування умінь протистояти провокаціям. Базуючись на схемі Томаса – Кілмена (є п'ять основних стратегій людської поведінки в конфліктній ситуації: 1) уникнення, 2) суперництво (боротьба, примушування), 3) компроміс, 4) співробітництво, 5) пристосованість (поступки).) виділяють чотири основних стилі проведення переговорів [1]: жорсткий стиль, гнучкий стиль, стиль оптимальних поступок.

Жорсткий стиль відповідає стратегії суперництва. Якщо вести переговори в цьому стилі то слід наполягати на своїх вимогах, не піддаватися на поступки, здійснювати тиск на свого опонента та не проявляти ніякої турботи про задоволення його потреб. Слід пам'ятати, що переговори в цьому стилі не ведуть до покращення відносин із опонентом. Жорсткий стиль є досить небезпечним, тому, якщо ви невпевнені, то не використовуйте його. Його доцільно використовувати тільки тоді, коли ви не зацікавлені у налагодженні добрих відносин із своїм опонентом, а лише на задоволенні власних потреб, а також лише за умови, що ви маєте суттєву перевагу на своєму боці. Існує дві основні тактики ведення переговорів в жорсткому стилі: *ультимативна і вижимання поступок*.

Для тактики *ультиматуму* є характерним те, що ще на початку переговорів висувається ультиматум – тобто вимоги, які висуваються одним учасником до іншого в категоричній формі з вказуванням конкретних строків цих вимог і погрозою вжити певні міри впливу в разі відмови. При використанні цієї тактики слід чітко усвідомлювати наскільки великими є ваші шанси на те, що опонент зреагує на погрози і виконає вимогу. Часто в ультимативній тактиці використовуються спеціальні прийоми: *розраховане відтягування, прийом альтернатив, прийом затвору*. Тактика вижимання