
УДК 159.923:316.62

Дмитро Володимирович ШВЕЦЬ,

кандидат педагогічних наук, перший проректор
Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1999-9956>

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Одним із провідних завдань психологічної служби закладу вищої освіти є розробка психотехнологій, які дозволять розвивати адекватні проблемній ситуації копінг-стратегії поведінки курсантів через розуміння та визначення потенційних стресорів і створення резерву особистісних і середовищних ресурсів, необхідних для успішності особистісного зростання, благополуччя та досягнення службових цілей.
Ключові слова: копінг-стратегії, психологічна служба, заклад вищої освіти, психотехнології, поліціювання.

Працівник поліції щодня стикається з цілою низкою стресогенних ситуацій, у зв'язку з чим зростає навантаження на механізми, що дозволяють вирішувати проблемні ситуації, передбачати їх появу та знімати психічне напруження, яке виникає в результаті впливу різних стресорів. Професійна діяльність поліцейських часто відбувається в екстремальних умовах – в умовах підвищеної небезпеки – та

характеризується негативним впливом цілої низки несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів, які за певних обставин не лише провокують розвиток нервово-психічних розладів, але і спричиняють загрозу життю.

Таким чином, ефективність службової діяльності поліцейського досягається не тільки професійними знаннями, вміннями та навичками, а й особливістю проявів копінг-поведінки. Питання психологічної адаптації працівників поліції до стресу посідають одне з провідних місць у царині юридичної психології, оскільки від ефективності їх вирішення безпосередньо залежить ефективність діяльності правоохоронців. Оцінювання та формування конструктивної копінг-поведінки належить до пріоритетних завдань психологічного супроводу правоохоронної діяльності [5, с. 131].

Проблема опанування важкими життєвими ситуаціями почала активно розроблятися у психології у ХХ ст. У зарубіжній психології вивченням різних аспектів копінг-поведінки займалися Н. Хаан, Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. Моуз та ін. Так, наприклад, Н. Хаан трактує опанування як специфічний *ego*-механізм, до якого людина вдається з метою позбавлення від внутрішньої напруги. Р. Моуз визначає «*coping*» у термінах рис особистості – як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином. Р. Лазарус і С. Фолкман вважають, що «*coping*» має розумітися як динамічний процес, специфіка якого визначається не лише ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом. Поняття «копінг-поведінка» розглядали також такі вчені, як Л. Анциферова, В. Бодров, Р. Грановська, А. Лібін, А. Лібіна, С. Нартова-Бочавер, І. Нікольська Н. Водопьянова та ін. [3; 4].

Проблему стресу та копінг-поведінки в професійній діяльності працівників поліції досить добре висвітлено в сучасній літературі (А. Шихова, Є. Пономаренко, В. Солдатов, І. Лебедєв, М. Калашникова, В. Рибніков, Л. Вассерман, П. Кога, Є. Молчанова та ін.). Зараз в Україні проблеми копінг-поведінки у професійній діяльності досліджують О. Склень, О. Самара, З. Сивогракова, М. Кожанова, Я. Плужник, І. Корнієнко, Л. Колесніченко, А. Якимчук, Г. Чухраєва, В. Доценко, М. Дідух, А. Колчигіна, А. Левенець та ін.

У літературі, присвяченій психологічним факторам, які впливають на ефективність подолання стресу, найчастіше розглядаються специфічні когнітивні тенденції, що визначають особливості сприйняття, інтерпретації й оцінювання стресової ситуації і, відповідно, вибір стратегії поведінки. Найчастіше аналізуються психологічні конструкти, описані в межах різних шкіл когнітивно-поведінкового

напрямку. Фактично йдеться про здатність і готовність особистості до адекватного оцінювання проблемних (стресових) ситуацій і конструктивного реагування на них [1]. Сьогодні єдиного уявлення про зміст цього поняття немає. У літературі зустрічаються як широкі, так і окремі звужені його трактування, які можна систематизувати таким чином: копінг-компетентність як синонім стресостійкості, копінг-компетентність як специфічна характеристика, що відбиває вміння точно відображати істотні ознаки проблемної ситуації й вибирати адекватний спосіб поведінки [7, с. 74].

Роль стресових і психотравмуючих ситуацій, як і способів реагування на них у формуванні та розвитку порушень психологічного здоров'я особистості аж до невротичних і психосоматичних розладів вивчалася різними авторами (Р. Лазарус, В. Мясищев та ін.). Останнім часом широкого розповсюдження набула антиципаційна концепція неврозогенеза В. Менделевича [6]. Суть її полягає в розгляді формування невротичних розладів у нерозривному зв'язку з антиципаційними процесами на різних рівнях (психологічному та психофізіологічному). Виникнення неврозу бачиться як результат нездатності особи передбачати перебіг подій і власну поведінку під впливом фруструючих ситуацій, що обумовлено антиципаційною неспроможністю. Потрапляючи в непрогнозовану, несприятливу й витиснену в зв'язку з цим із «ситуаційного сценарію» життєву колізію, людина потрапляє в цейтнот для застосування копінг-поведінки. Важливу роль у виникненні та перебігу невротичних і психосоматичних розладів відіграють психотравмуюча ситуація та особистісні особливості людини. Так, Л. Анциферова підкреслює важливе адаптивне значення антиципуючого опанування, завдяки чому здійснюється передбачення виникнення важкої ситуації, формується психологічна готовність до зустрічі з такою подією або шукаються шляхи її запобігання [3].

У цілому копінг-стратегії поведінки можуть сприяти або перешкоджати успішності подолання стресів, а також впливати на збереження здоров'я суб'єкта. Тому необхідно спрямувати зусилля, перш за все психологів, на вивчення й оптимізацію копінг-ресурсів майбутніх поліцейських, які проявляються у визнанні суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми й відповідальності за її рішення, у здатності ефективно долати стресові ситуації, сприяючи збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я.

Одним із провідних завдань психологічної служби ЗВО є розробка психотехнологій, які дозволять розвинути адекватні проблемній ситуації копінг-стратегії поведінки через розуміння й визначення потенційного стресору та створення резерву особистісних і середовищних

ресурсів, необхідних для успішності копінг-поведінки, особистісного зростання, благополуччя й досягнення поставлених позитивних цілей.

Сучасна практика поліціювання висуває високі вимоги до адаптивних ресурсів поліцейського. Особливо затребуваними стають такі його якості, як комунікативна та професійна компетентність, емоційна й поведінкова гнучкість, стресостійкість і адаптаційний потенціал, готовність мобільно й оперативно вбудовуватися в систему нових соціальних зв'язків та соціокультурних відносин. Відповідно актуалізується проблема формування вказаних характеристик у процесі професійної підготовки. Провідну роль тут може відіграти система психологічного забезпечення вказаного процесу.

Список бібліографічних посилань

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб. : Речь, 2004. 166 с.
2. Акименко А. К. Взаимосвязь стратегий совладающего поведения и социально-психологических характеристик личности. *Известия Саратовского университета. Серия: Акмеология образования. Психология развития*. 2016. Т. 5, вып. 2 (18). С. 151–157.
3. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях. Переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 309–333.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.
5. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 129–143.
6. Менделевич В. Д. Антиципационные механизмы невротогенеза. *Психологический журнал*. 1996. № 4. С. 107–115.
7. Трифонова Е. А. Адаптационный потенциал личности и психосоматический риск: проблема копинг-компетентности. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*. 2013. №155. С. 78–79.

Одержано 08.03.2019

Одной из ведущих задач психологической службы заведения высшего образования является разработка психотехнологий, которые позволят развивать адекватные проблемной ситуации копинг-стратегии поведения курсантов через понимание и определение потенциальных стрессоров и создание резерва личностных и средовых ресурсов, необходимых для успешного личностного роста, благополучия и достижения служебных целей.

Ключевые слова: копинг-стратегии, психологическая служба, заведение высшего образования, психотехнологии, деятельность полиции.