поведінки. Для поліцейського важлива сформована соціальна інтуїція - вміння адекватно оцінювати поведінку у конкретній ситуації. Соціальне прогнозування відбиває здатність планувати власні дії, спостерігати процес свого розвитку, аналізувати його потенційні перспективи. Соціальна виразність визначається емоційною чутливістю, здатністю адекватно висловлювати свої емоції у соціумі, за необхідності контролювати їх. Співпереживання відбиває здатність поглянути на ситуацію з позиції іншої людини, подолати власний егоцентризм. Здатність до саморегуляції – вміння контролювати свою поведінку. Соціальне сприйняття полягає у вмінні слухати співрозмовника, розуміти гумор. Соціальна взаємодія – готовність здійснювати спільну діяльність з іншими членами соціуму. Соціальна адаптація відбиває здатність уживатися з іншими, встановлювати конструктивні соціальні контакти.

Таким чином, у професійній діяльності поліцейських забезпечує здатність вибудовувати конструктивні відносини з оточуючими людьми у контексті службової діяльності на основі вербальної та невербальної інформації. Соціальний інтелект сприяє успішній професійній адаптації поліцейських, підвищенню їх впевненості в собі, розвитку комунікативної компетентності, перешкоджає проявам девіацій і емоційного вигоряння. Тобто, соціальний інтелект є істотним ресурсом при вибудовуванні відносин з оточуючими і може сприяти підвищенню стійкості поліцейських до стресу.

Список бібліографічних посилань

1. Allport G. W. Pattern and growth in personality. New York: Holt Rinehart and Winston. 1961. https://psycnet.apa.org/record/1962-04728-000

2. Guilford J.P. The nature of human intelligence. NY. : Norton, 1967. 261 p. https://psycnet.apa.org/record/1967-35015-000

3. Selman R. The growth of interpersonal understanding developmental and clinical analysis. N. Y. : Acad.Press, 1995. 343 p.

4. Sternberg Robert J. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence / Robert J. Sternberg. Cambridge: Cambridge University Press. 1987. XVI. 411 p. https://books. google. com.ua/books/about/Beyond_IQ.html?id=jmM7AAAAIAAJ&redir_esc=y

5. Thorndike E. L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*. 1920. № 140. P. 227-235. https://gwern.net/doc/iq/1920-thorndike-2.pdf

Одержано 28.02.2024

УДК 159.92

Марія Вікторівна ДУМЕНКО,
слухачка магістратури факультету № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Розглянуто особливості структури психологічного благополуччя особистості та значення стресостійкості для його підтримки на оптимальному рівні.

Ключові слова: *стресостійкість, психологічне благополуччя, стрес-фактори.*

Нажаль, сьогодні стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя сучасної людини. Події останніх років: локдаун, віддалена робота, страх пов'язаний з ризиком захворіти Covid-19, повномасштабне вторгнення російських військ, окупація окремих територій країни, велика кількість смертей та руйнувань, вимушена міграція, неможливість підтримувати звичний рівень спілкування та соціальної активності призвели не лише до зниження рівня життя, суттєвих змін на рівні цілих областей, але й суттєво вплинули

на психічний стан людей. Спостерігається зростання рівню хронічної тривоги, агресії, збільшилась кількість та частота депресій, панічних розладів, емоційної нестабільності [2, с. 100].

Рівень готовності людей до таких кардинальних змін життя виявився недостатнім, а здатність протистояти екстремальним стресовим подіям значно знизилась. Збільшення навантаження на психіку наших співвітчизників через страх за своє життя та життя близьких, значні руйнування, трагедії та втрати, невпевненість у майбутньому та зростання рівня агресії значної мірою сприяло зниженню ресурсів стресостійкості особистості та як наслідок руйнування відчуття особистого психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя є необхідною умовою повноцінного функціонування, розвитку і самореалізації людини в процесі життєдіяльності. З одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, а з іншого – забезпечує можливість безперервного розвитку протягом усього життя.

Уперше дослідження переживання якості життя та психічного благополуччя розроблялося в роботах Дж. Гуріна, Дж. Верова та Ш. Фелд. Надалі ці дослідження було продовжено в роботах Н. Бредберном та Д. Капловичем. В психологічній науковій думці проблема змісту та складових психологічного благополуччя почала свій розвиток з праці Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя». В англомовній літературі цей термін відомий як well-being [5].

У сучасній психології багатовимірна модель психологічного благополуччя була запропонована К. Ріфф. Ця модель включає шість різних компонентів, що визначають екзистенційні переживання людини: позитивні стосунки з іншими, самоприйняття, автономність, компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті, особистісний зріст. Отже, психологічне благополуччя стосується як організації та змісту внутрішнього світу людини, так і її поведінки та діяльності, що зумовлюють це відчуття та ілюструють його переживання [7,с. 719–727]

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смисловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи [5].

Стресостійкість як феномен розглядається в психології з різних позицій: як індивідуальна здатність людини зберігати оптимальну працездатність під час впливу стресогенних чинників, як індивідуальний стиль подолання, що формується захисними ресурсами особистості [1, с. 56]. Регуляційні ресурси прийнято розглядати як функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень досягнень результатів; як фізичні та психічні можливості (здібності) людини, мобілізуючи які, можна запобігати негативному впливу стресу за допомогою обраних стратегій поведінки [3].

У зарубіжній психології проблема стресостійкості почала досліджуватися з 1970-х років, де розглядалися активні стратегії поведінки, що дозволяють зберігати стійкість до стресів. Н. Гармезі зі співавторами вивчали взаємозв'язок між стресом і психотравмуючими чинниками. Незалежно один від одного кілька груп зарубіжних дослідників, зокрема, Е. Штауб, М. Фарчі, С. Хантон, В.П. Каі, виявили психосоціальні фактори, які сприяють формуванню стресостійкості: просоціальна поведінка, когнітивна переоцінка, активне копіювання [4].

У своїх дослідженнях М.М. Шпак [6], узагальнюючи результати наукових досліджень стресостійкості багатьох науковців, зазначив, що здебільшого феномен стресостійкості розглядається, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях.

Сучасні дослідники акцентують увагу на проблемі розвитку особистої резильєнтності, що дозволяє людині впоратися із стресовою ситуацією, відновити емоційну рівновагу, застосувати особистісні ресурси для подолання стресу з метою збереження психічного здоров'я. Підвищення стресостійкості особистості пов'язане насамперед з пошуком внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують її стійкість в екстремальних ситуаціях. Стресостійкість виступає інтегральною властивістю особистості, що включає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, необхідних людині для протистояння стресу з метою збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя людини пов'язане із процесом життя, життєвими цілями, життєвим досвідом, ціннісно-смисловими орієнтаціями та стресостійкістю особистості. Опанування навичками подолання наслідків впливу стрес-факторів є однією із складових повноцінного та гармонійного функціонування й самоздійснення людини в процесі життєдіяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 2021. №23. С. 55–59.

2. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Теорія та історія соціології. Вісник післядипломної освіти*, 2019. № 7. С. 98–117.

3. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html.

4. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2018. № 1. С. 44–47.

5. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології.* Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України . Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017.С. 124-133.

6. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, 2022. № 39. С. 199-203

7. Ryff C. The Structure of Psychological WellBeing Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

Одержано 28.02.2024

УДК 159.9:378:351.74(477)

Даніїл Анатолійович ЗІНЧЕНКО,
слухач магістратури факультету № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ;
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8089-0511

СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Проведений аналіз впливу соціального та правового середовища на розвиток та формування професійної ідентичності правоохоронців. Зосереджена увага на важливості адаптації правоохоронних кадрів до швидко змінюваних соціальних умов та юридичних реалій, висвітлюючи роль етики, правової освіти, та впливу технологій на повсякденну діяльність правоохоронців. Особлива увага приділяється потребі в цілісному підході до