

Важливо як аксіому прийняти та дотримуватись правила – *сильних працівників заохочувати, слабких стимулювати до рівня сильних!*

б. В ситуаціях підтримки працівників, які знаходяться в негативному психоемоційному стані головним щире прагнення допомогти, підтримати! Важливо завчасно провести підготовку до непростого розмови. Важливо розуміти причини, які могли стати причинами виникнення наявного стану, провести бесіди із людьми з близького оточення, проаналізувати результати службової діяльності тощо. Під час безпосередньо розмови, окрім уважного та емпатійного слухання, задавати додаткові питання, при цьому, мати сміливість задавати важкі, можливо навіть не коректні запитання, головне розуміти основну мету розмови – ДОПОМОГА підлеглому.

Працівник, який потрапив у непросту ситуацію, схильний сприймати її як щось страшне, іноді безвихідне, у нього в такі хвилини виникає тунельне мислення, яке не дозволяє бачити альтернативні шляхи вирішення. Керівник в таких випадках, як авторитетна особа, людина з більшими соціальними можливостями, може допомогти подивитись на ситуацію по-іншому, побачити різноманітні шляхи подолання труднощів та, головне, надати психологічну підтримку.

Отже, робота керівного складу підрозділу в напрямку розвитку (формування) стресостійкості є дуже важливою, необхідно та навіть провідною серед управлінських функцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батырев М. 45 татуировок менеджера. Правила российского руководителя / Максим Батырев. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 304 с.
2. Максютя А., Ефремов С. 99 секретов эффективного руководителя. — Харьков: «СИМ», 2013. — 56с.
3. Потапчук Є. М. Роль керівника у збереженні психічного здоров'я підлеглих суб'єктів праці // ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка ВІЙСЬКОВО-СПЕЦІАЛЬНІ НАУКИ. 1(32)/2015
4. Психология управления : учеб. пособие / Ю. А. Мальцева, О. Ю. Яценко. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 92 с.

Мухіна Галина Вікторівна

доцент кафедри соціально-гуманітарних наук Донецького юридичного інституту МВС України, кандидат педагогічних наук

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Професійна компетентність поліцейського знаходиться в прямій залежності від його психологічної готовності до виконання службових обов'язків. Покликання поліцейського – служити благополуччю людей, впливати на їх правосвідомість та формувати правомірну поведінку. Успішне виконання цього завдання неможливо

без оволодіння поліцейським методами саморегуляції психічних станів. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом екстремальних факторів професійної діяльності поліцейського, є стрес.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Стрес в службовій діяльності поліцейського обумовлений надмірними фізичними навантаженнями, складними стосунками з іншими людьми, надлишком, недостатністю чи безсистемністю інформації, високою відповідальністю за рішення, що приймаються, особливо в умовах дефіциту часу, а також стрес проявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, неочікуваної радості тощо.

Одним із головних завдань професійно-психологічної підготовки поліцейських, на нашу думку, є збереження і підвищення їх стресостійкості, яке пов'язане з пошуком та адекватним використанням їх власних ресурсів, що допоможуть ним у подоланні наслідків стресових ситуацій.

Проблема подолання або управління стресом тісно пов'язана з копінг-поведінкою або допінг-стратегією.

Багато зарубіжних психологів присвятили свої дослідження даному психологічному феномену, а саме: Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез, М. Райчертз, Л. Китаєв-Смик, Л. Анциферова, В. Ялтонский, Н. Михайлова, Р. Грновська, І. Нікольська, Т. Крюкова та інші.

Поняття «соріng» у перекладі з англійської мови означає опанувати, додати. Деякі дослідники в якості аналогів поняттю «копінг» застосовують такі поняття як: «життєві стратегії» (К. Альбуханов-Славська), «система регуляції стресу» (В. Бодров), «типи переживань» (Ф. Василюк), «техніки існування або реакції на проблемні моменти життя (Л. Анциферова), «патерни розв'язання проблемних і несприятливих ситуацій (Л. Дика) тощо.

Вперше у науковій літературі поняття «допінг» використав Л. Мюрфі, який досліджував способи подолання дітьми викликів, що виникають під час криз психічного розвитку особистості. А саме які зусилля дитина спрямовує на оволодіння важкою ситуацією або проблемою, тобто, як дитина вирішує певну проблему [4].

Р. Лазарус під поняттям «допінг» розуміє зусилля індивіда, які спрямовані на вирішення проблем, якщо вимоги мають велике значення для його гарного самопочуття, оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості особистості. Тобто саме через те допінг-стратегії почали розглядати як результат взаємодії між особистістю і навколишнім світом, яка опосередковано оцінюється нею [3].

На думку С. Корсун та Т. Ткачук копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У сучасних дослідженнях цього феномену виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Метою *копінг-стратегії «розв'язання проблем»* є розгляд широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Зазначена вище копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі

стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Для того щоб поліцейський у своїй професійній діяльності міг використовувати копію-стратегію «розв'язання проблем», яка є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, треба вчити його аналізувати та шукати оптимальні рішення шляхом вибору можливих альтернатив. Також розвивати у нього вміння планувати та поетапно долати існуючі перешкоди. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність подолання стресової ситуації. Тобто більш менш адекватна реакція поліцейського в стресовій ситуації залежить від знання його власних можливостей (ресурсів), рівня навченості способам управління і стратегіям поведінки, а також їх адекватному вибору.

Наступна копію-стратегія це стратегія «пошук соціальної підтримки», яка орієнтована на подолання складної життєвої ситуації за допомогою інших людей, тобто прагнення особистості до активної взаємодії з оточуючими для отримання підтримки.

Науковці виокремлюють такі варіанти поведінки, які спрямовані на взаємодію з іншими людьми у стресових ситуаціях:

- поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

- поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей, як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини.

Щодо соціальної підтримки у процесі професійної діяльності, то у цьому випадку вона розглядається в широкому і вузькому розумінні; в широкому – це визнання в суспільстві важливості (неординарності) цієї професії, втілення соціальної цінності кожного професіонала за моральними, матеріальними та іншими факторами. У вузькому сенсі – це схвалення, позитивна оцінка, в першу чергу, колег-професіоналів, в оточенні якого надається допомога й визнання заслуги порятунку. Тобто, це певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання суб'єктом професійної діяльності, що спонукає особистість до виконання цієї діяльності в майбутньому [1].

Застосуванням поліцейським цієї копію-стратегії можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних професійних або життєвих ситуацій. Особливо якщо поліцейський розуміє необхідність створювати навколо себе соціальну мережу підтримки, звертається за консультаціями до фахівців (психолог-консультантів, психотерапевтів тощо). Зазначена копію-стратегія зберігає здоров'я і благополуччя поліцейського та формує його поведінку. Але потрібно враховувати, що соціальне оточення поліцейського може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, колеги можуть успішно запобігати впливу стресорів на нього. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з всім притаманним їм

колом негативних наслідків. Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і до безпомічності. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в оточуючому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію уникання [2].

Копінг-стратегія «уникання» орієнтує поліцейського на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Це може проявлятися в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, забуватися за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких або колеги, втрата здоров'я тощо). В таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні [1].

Отже, процеси психологічного подолання або копіngu – це засоби, за допомогою яких поліцейський здійснює контроль над загрозливими ситуаціями. Критеріями ефективності копінг-стратегій є: психічне благополуччя, тривалість позитивних наслідків, зниження рівня невротизації та вразливості до стресів. Інструментальні стратегії психологічного подолання ефективні у тому випадку, якщо ситуація контролюється поліцейським, а емоційні доречні, коли ситуація не залежить від його волі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
2. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией : дис..докт. мед. наук. СПб. 1995. 396 с.
3. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
4. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. New York. 1974.