

3. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб., 2001. – 260 с.

4. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал.– т. 21. 2000, № 4. – С. 32–40.

*Строганова Елеонора Олександрівна,*  
здобувач вищої освіти 2-го курсу  
факультету № 2 Донецького  
юридичного інституту МВС України

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО**

Сучасне розуміння поняття «стрес» виходить за рамки суто біологічного характеру, його значення поширюється на психічний, соціальний та духовний рівні буття особистості. Тож дослідження соціальних та психологічних типових характеристик стресостійкості осіб є сьогодні надзвичайно актуальним питанням.

Поняття «стрес» вживають як фактор розвитку особистості, і як причину різних захворювань. Вчені навіть виокремили список найбільш стресогенних професій. Однією з таких є професія правоохоронця. Службова діяльність правоохоронців є екстремальною, адже пов'язана із припиненням злочинних посягань на життя та здоров'я пересічних громадян, часто здійснюється в надзвичайних обставинах та ситуаціях, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життєдіяльності. Тож, адаптуватися до умов агресивного середовища та підвищити рівень стресостійкості є важливим психологічним вмінням для правоохоронця [1, с. 245 ].

Професійна діяльність працівників поліції супроводжується постійними фізичними і психічними навантаженнями, спеціальними завданнями, які ускладнюються обмеженим часом і додатковими обставинами, ризиком і наявністю загрози життю. За подібних умов ефективність виконання службових завдань працівниками поліції значною мірою залежать від наявності високого рівня розвитку їх стресостійкості.

Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційних, характерологічних, вольових складових особистості, які забезпечують їй досягнення цілі в складній емотивній ситуації. Стресостійкість успішної взаємодії з соціальним середовищем визначається за показниками емоційної стійкості, низьким рівнем

тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу[1, с. 124].

Ми досліджуємо стресостійкість в трьох аспектах: як реакцію на стрес-фактори, як сприйняття стресової ситуації та як відношення особистості до стресу в цілому. Реакція – це пасивне реагування на стрес-фактор у вигляді тривожності, втечі від реальності й неадекватною поведінкою, проявом агресії, або у вигляді готових автоматизованих позитивних реакцій несвідомо засвоєних разом із батьківськими програмами виховання та розвитку. Сприйняття – це особливості адекватності відображення особистістю стресової ситуації та себе в ній. Відношення– це набуття навичок опанувальної поведінки з метою конструктивного захисту та впливу на стрес-фактор за принципом: «змінюю внутрішній світ» (набуваю інформаційно-енергетичних ресурсів) та впливаю на зміни в зовнішньому світі (адаптуючись до стрес-факторів, перетворюю світ взаємовідношень з ними).

Більш стресостійкими в екстремальних умовах є особи з інтернальним локусом контролю, впевнені в собі та ті, хто не очікує схвалення. Менш стійкими до стресів є тривожні, невпевнені у собі особи з заниженою самооцінкою, що шукають схвалення та неадекватно сприймають ситуацію й себе в ній [2, с. 247].

Стресостійкість залежить від образу життя, виховання, саморозвитку та від вміння справлятися з психофізіологічними навантаженнями.

Стресостійкість є професійно важливою, динамічною характеристикою особистості працівника поліції, що дозволяє протидіяти стресовому впливу і опановувати стресовими ситуаціями. Крім того, високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє працівнику поліції успішно самореалізуватися, досягати життєво важливих цілей, бути високоефективним у професійній діяльності, вміти налагоджувати контакти з громадянами і підтримувати стосунки з колегами і близькими, зберігати фізичне та психологічне здоров'я тощо [5, с. 123].

Як доводять дослідження залежно від типу темпераменту особа по-різному може реагувати на той чи інший подразник, по-різному сприймати й оцінювати сприйняте [3, с. 345].

Науковці виділяють наступні типи темпераменту:

флегматик – стабільний інтроверт – це людина зі стійкими прагненнями і більш-менш постійним настроєм, і слабким зовнішнім виразом душевних станів;

меланхолік – невротичний інтроверт – люди з таким типом нервової системи характеризуються боязкістю, замкненістю, надмірною чутливістю, схильні перебільшувати труднощі. Йому властива стриманість, приглушеність моторики та мовлення. Утім вони мають тонку душевну організацію, часто виражають себе у мистецтві;

сангвінік – стабільний екстраверт – людину сангвінічного темпераменту можна охарактеризувати як живу, рухливу, лабільну, яка швидко відгукується на навколишні події, порівняно легко переживає невдачі і неприємності;

холерик – невротичний екстраверт – людину холеричного темпераменту можна охарактеризувати як швидку, поривчасту, здатну віддаватися справі з пристрасністю, але неврівноважену, схильну до бурхливих емоційних спалахів і різких змін настрою. Люди цього темпераменту мають сильну нервову систему. Вони здатні долати значні труднощі, але погано стримують себе, легко «вибухають».

Тип темпераменту є вродженою і незмінною індивідуальною властивістю особистості. На його основі ґрунтуються всі інші структури характеру. Їх необхідно враховувати в діяльності юриста/поліцейського (слідчого, прокурора, судді, адвоката й ін.): у процесі спілкування з різною категорією людей, в розвитку стресостійкості, з метою визначення оптимального режиму взаємодії, встановлення психологічного контакту, обрання способів впливу на особистість[4, с. 245].

Отже, щоб бути максимально продуктивними і успішно справлятися із відповідальністю, що покладена на правоохоронців, вони повинні мати високий рівень стресостійкості.

#### ***Список використаних джерел***

1. Бандурка О. М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України : наук.-практ. посіб. Харків : Нац. ун-т внутр. справ, 2005. 319 с.

2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

3. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Моск. ун-т, 1984. 200 с.

4. Лефтеров В. О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності засобами психологічного тренінгу. Психологія і суспільство. № 2. 2012. С. 91–107.

5. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. 493 с.