

Психодіагностичний тренінг у поєднанні з валідними тестовими методиками є перспективною формою що дозволяє здійснити першочерговий профвідбір та визначити рівень психологічної готовності кандидата до діяльності. А це довготривалий психічний стан, що структурою складається з комплексу суб'єктивних і об'єктивних компонентів та включає в себе мотиви, інтереси, здібності, темпераментні і характерологічні особливості, знання, уміння, які в комплексі забезпечують здатність до успішної діяльності. Психологічна готовність визначає ступінь придатності людини до вимог професійної діяльності.

#### ***Список використаних джерел***

1. Гуревич К.М. Професійна придатність і основні властивості нервової системи. Москва, Профіздат, 1970.

2. Лефтеров В.О., Монастирський В.М. Тренінг як форма професійного навчання працівників ОВС і курсантів вищих навчальних закладів МВС України. - К.: КІВС, 2003.

3. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід) – К.: Ніка-Центр, 2003.

4. Лефтеров В.О., Тимченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Монографія. – Донецьк: ДІВС МВС України, 2002.

***Луценко Лілія Леонідівна,***

курсант 401 навчальної групи навчально-наукового інституту № 3 Національної академії внутрішніх справ

*Науковий керівник:* викладач кафедри юридичної психології Національної

академії внутрішніх справ **Христюк О. С.**

### **ПСИХОЛОГІЧНА РЕГУЛЯЦІЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ**

В процесі реформування практично всіх сфер життя українського суспільства відбуваються кардинальні зміни вимог, що висуваються до професійної підготовки, компетентності та особистісних якостей працівників правоохоронних органів держави. Йдеться насамперед про підвищення стресостійкості, надійності персоналу, вдосконалення вмінь і навичок саморегуляції, оскільки професійна діяльність поліцейських пов'язана з постійним впливом стресогенних чинників різного походження.

Психологічні аспекти проблематики тривожності знайшли відображення в наукових розробках таких вчених, як: Л. Аболін, Ю. Александровський, Ф. Березін, Я. Гошовський, С. Епстейн, О. Захаров, Б. Карвасарський, Р. Кеттел, В. Кисловська, Б. Кочубей, Р. Лазарус, М. Левітов, Н. Марута, К. Мей, Б. Михайлов, У. Михайлишин, О. Новікова, А. Прихожан, В. Седнев, Н. Сергієнко Ч. Спілбергер, М. Товма, З. Фрейд, Ю. Ханін, та ін.

Як слушно зазначає Я. Пономаренко, стійкість до стресу залежить від особистісних якостей фахівця і визначається, перш за все, рівнем особистісної тривожності. Автор вказує на зв'язок тривожності та професійної діяльності: тривожність знижує ефективність виконання носієм даної характеристики різноманітних видів діяльності, заважає відкритому, широкому спілкуванню з оточуючими, може призвести до уникнення контактів та порушення соціальних зв'язків людини [1, с. 116].

Ми цілком погоджуємось з думкою Н. Діомідової, яка зазначає, що навчальний процес насичений емоційними переживаннями протікає на тлі емоційних психічних станів. У ході навчальної діяльності у студентів виникає чимало емоційних ситуацій, які є не тільки стимулом для думки, але і предметом суб'єктивної оцінки. Ситуації, що виникають у ході навчальної діяльності, являють собою не просто об'єктивно сформовану сукупність обставин, але й фактор, що стосується потреб та інтересів студента. Емоції і почуття, які, актуалізуються в процесі навчання, не тільки стимулюють пізнавальну активність і регулюють навчальні дії. Вони помітно впливають на зміст засвоєного матеріалу, повноту його розуміння і міцність збереження в пам'яті. У ході навчальної діяльності актуалізуються не тільки предметні емоції і почуття, що чітко спрямовані на визначені сторони й аспекти навчального процесу. Виникають також і емоційні стани, що офарблюють навчальну діяльність у цілому, виступаючи як тло, на якому розгортається взаємодія учасників навчального процесу. Емоційні стани не мають специфічного цільового об'єкту, як емоції і почуття. Вони не спрямовані на який-небудь конкретний предмет, а проєктуються на все оточення в цілому. Емоційні стани студентів виникають внаслідок дифузної іррадіації чи «узагальнення» якого-небудь емоційного враження. Емоційні стани виражаються в менш інтенсивних суб'єктивних переживаннях, ніж емоції і почуття. Механізмом виникнення емоційних станів є когнітивні процеси, що протікають

автоматично. Тому емоційний стан діє як контекст, підступно трансформуючи дії і реакції суб'єкта навчальної діяльності на події [2, с. 116].

Слід зазначити, що перед курсантами закладів освіти із специфічними умовами навчання часто постають навчальні та службові завдання, які потребують швидкого, нестандартного розв'язання в умовах дефіциту часу та засобів, в той час, як рівень тривожності безпосередньо впливає на якість виконання практичних завдань, рівень навчання, на стан психічного та фізичного здоров'я. Оскільки стан тривожності відноситься до деструктивних, він частіше за все призводить до появи у майбутнього поліцейського розгубленості, роздратованості, конфліктності та збільшує психоемоційну напруженість.

До найбільш важливих питань відносяться проблеми виявлення причин виникнення і способів корекції тривожної поведінки майбутніх поліцейських. В проведеному нами дослідженні діагностики та корекції стану тривожності у майбутніх поліцейських взяли участь 90 осіб, курсанти психологічного факультету НАВС, віком від 17 до 23 років.

За результатами анкетування виявлено наступні причини тривожності курсантів:

А) *Об'єктивні*: труднощі в навчанні, зміна умов життя (далеко від рідних, розпорядок дня), міжособистісні та внутрішньо-особистісні конфлікти, взаємини з протилежною статтю;

Б) *Суб'єктивні*: низька самооцінка, висока мотивація, особливості темпераменту, часто присутнє почуття провини.

На основі проведеного психодіагностичного дослідження за допомогою методики «Шкала оцінки впливу ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна, можна стверджувати, що рівень особистісної тривоги вищий, ніж рівень ситуативної тривоги. Серед опитаних у 50 % виявився високий рівень особистісної тривожності і 20 % низький. Високий рівень ситуативної тривожності мають 40 % опитаних і 30 % низький. Як вказує Я. Пономаренко, ситуативна тривожність може виникати у кожній людині напередодні можливих неприємностей, ситуацій невизначеності, труднощів чи життєвих ускладнень. Цей стан не тільки цілком нормальний, але і виконує позитивну роль. Він мобілізує особистісні ресурси працівника поліції, дозволяючи йому серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем, які можуть виникати під час виконання професійної діяльності. Особистісна тривожність, як

риса або властивість, дає уявлення про індивідуальні відмінності в реагуванні поліцейськими на дію стресорів різної спрямованості та всебічного характеру [1, с. 117].

Щодо методів подолання тривожності, К. Ізард зазначає, що існує три способи усунення негативного емоційного стану:

1. За допомогою іншої емоції.
2. За допомогою моторної регуляції.
3. За допомогою когнітивної регуляції.

Перший спосіб передбачає усвідомлення зусилля, спрямовані на активацію протилежної емоції. Для цього з курсантами проводяться тренінги, бесіди. Другий спосіб передбачає використання фізичної активності. Для цього відбувається нормоване розміщення практичних занять протягом навчального року, щоб покращувати емоційний стан, також проводяться додаткові заняття для урізноманітнення дозвілля. Третій спосіб пов'язаний із використанням уваги й мислення для усунення небажаної емоції, або встановлення контролю над нею [3].

На думку Г. Габдреевої та О. Прохорова, успішна психокорекція негативних психологічних станів, зокрема й стану тривожності, можлива лише за умов взаємодії когнітивного, мотиваційного, емоційного й активаційного компонентів структури саморегуляції індивіда [4].

Нами була розроблена програма тренінгу для здійснення психологічної регуляції стану тривожності курсантів, яка включала комплекс занять, спрямованих на здійснення психологічного впливу на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. На жаль, ми не мали змоги в зв'язку з карантинними обмеженнями використати нашу програму на практиці. тривожність може впливати на всі сфери життєдіяльності особистості, для її подолання потрібен певний комплекс заходів. Для курсантського середовища найбільш оптимальним шляхом психологічної регуляції стану тривожності є проведення спеціально організованих тренінгів та індивідуальна консультативна психологічна робота.

#### ***Список використаних джерел***

1. Пономаренко Я.С. Тривожність у професійному спілкуванні патрульних поліцейських / Я.С. Пономаренко // III International scientific conference "Modernization of the educational system: word trends and national peculiarities": Conference proceedings (February 21 th, 2020). Kaunas, Lithuania: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. – P. 114–118.

2. Діомідова Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 119–128.

3. Изард К.Е. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 464 с.

4. Габдреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 480 с.

***Повх Микола Миколайович,***

здобувач вищої освіти магістра

за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» Національної академії внутрішніх справ

*Науковий керівник:* професор кафедри конституційного права та прав людини, помічник ректора з гендерних питань Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент  
***Лук'янець В. С.***

## **ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПРАЦІВНИКА ПОЛІЦІЇ ЯК ОДИН ІЗ ВАЖЛИВИХ ФАКТОРІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

Перед Національною поліцією України, яка формується та розвивається у складних умовах соціально й економічно нестабільного суспільства, стоять складні завдання: забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки та порядку. Успішність виконання цих завдань залежить, перш за все, від злагодженої роботи всіх ланок – від вищого керівництва до кожного патрульного й дільничного офіцера. Тільки серйозна професійна та психологічна підготовка кадрів може забезпечити задоволення серйозних запитів суспільства до правоохоронної галузі. Усе вищесказане актуалізує питання професійної підготовки правоохоронців.

Сьогодні замало забезпечити поліцейського знанням законів і хорошою фізичною формою. Вирішення проблеми підготовки майбутніх поліцейських до успішного здійснення професійної діяльності вимагає спрямування їх підготовки на розвиток певних індивідуальних якостей особистості, на забезпечення засобами адаптації до швидких змін у соціальному середовищі, на засвоєння технологій і прийомів обробки значних обсягів інформації тощо.