

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАВООХОРОНЦІВ

Каневська Д. І.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

dashak85@ukr.net

Актуальність дослідження. Професійна діяльність правоохоронців у сучасних українських реаліях передбачає постійну дію екстремальних чинників: підвищену відповідальність, загрозу фізичній безпеці, необхідність оперативного реагування на критичні події, а також виконання службових обов'язків у ситуації емоційної нестабільності соціуму. У таких умовах виникає гостра потреба у збереженні психологічного благополуччя як передумови ефективного професійного функціонування, а також у дослідженні індивідуальних механізмів саморегуляції – зокрема, копінг-стратегій, що забезпечують адаптацію до психотравмувальних навантажень.

Психологічне благополуччя у професіях ризику не зводиться до відсутності дистресу, а охоплює суб'єктивне відчуття сенсу, життєвої цілісності, внутрішньої автономії, компетентності, якісних міжособистісних зв'язків і самоактуалізації [7]. Як зазначає К.О. Резнік, працівники поліції, особливо у віці професійного розквіту, демонструють суперпозицію внутрішньої потреби в особистісному розвитку та зовнішнього тиску, пов'язаного з професійною відповідальністю, що нерідко призводить до внутрішнього конфлікту між самореалізацією і виснаженням. При цьому жінки в цій професійній групі мають більш уразливий емоційний фон і вищу потребу в міжособистісній підтримці, що також впливає на структуру благополуччя [4].

У фокусі сучасних досліджень – варіативність копінг-стратегій та їх адаптивний потенціал. За результатами досліджень Кириченка В.В., у представників дорослого віку в умовах війни домінують проблемно-орієнтовані

копінги, тоді як у молоді – спостерігається більш виражена тенденція до емоційного уникнення або заперечення загрози. Такі стратегії як «планування», «самоконтроль», «позитивна переоцінка» пов'язані з вищими показниками життєстійкості та задоволеності життям, тоді як неадаптивні способи реагування (відсторонення, уникнення, самообвинуватість) корелюють із симптомами емоційного виснаження [2]. У свою чергу, дослідження демонструють актуальність самопідтримки як внутрішнього ресурсу фахівців у сфері «людина–людина», до якої належать і правоохоронці. Самопідтримка забезпечує внутрішню стійкість до професійного вигорання і формує когнітивну гнучкість, необхідну для прийняття рішень в умовах невизначеності. Водночас, як зазначає Мазур К. В., саме життєстійкість виступає медіатором між типом копінг-стратегії і результативністю подолання стресу [3]. У правоохоронців із високою життєстійкістю частіше фіксуються адаптивні моделі реагування, здатність до швидкого відновлення та збереження когнітивної ясності в кризових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. У психології стресу копінг-стратегії розглядаються як когнітивно-поведінкові зусилля, спрямовані на зниження напруження, подолання труднощів та підтримку функціональної цілісності особистості. Водночас адаптивний потенціал копінгів значною мірою залежить від суб'єктивного досвіду, професійного контексту, рівня особистісної зрілості та характеру загроз, з якими стикається людина. У випадку правоохоронців, які систематично зазнають впливу критичних інцидентів, копінг-поведінка не лише зумовлює якість стресового реагування, а й є передумовою формування стійкого психологічного благополуччя [5].

Емпіричні дослідження демонструють різноманітність копінг-репертуару працівників силових структур. Наприклад, Карамушка Л. М. встановлює, що в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження у поліцейських переважають проблемно-орієнтовані та унікальні стратегії, проте значущим є високий рівень «самоконтролю» як стабілізуючого ресурсу [1]. Водночас у виборі копінгів виявляється гендерна специфіка: жінки-поліцейські частіше схильні до

пошуку соціальної підтримки та емоційного перероблення стресу, тоді як чоловіки демонструють більш жорсткі й стримані реакції, спрямовані на ізоляцію й концентрацію на діях. Це узгоджується з даними Резнік, яка показує, що представники обох статей по-різному актуалізують складники благополуччя – автономію, самоприйняття, цілеспрямованість, що й зумовлює різну чутливість до професійного дистресу [4].

Копінг-профіль правоохоронця нерозривно пов'язаний із рівнем його життєстійкості, яка, згідно з моделлю С. Мадді, інтегрує такі характеристики як контроль, залученість та прийняття виклику. Високий рівень життєстійкості корелює з переважанням активних копінгів – «планування», «позитивна переоцінка», «прийняття» – і сприяє зниженню рівня вигорання в умовах службової нестабільності. Навпаки, в осіб із низькою життєстійкістю виявляється підвищене використання стратегій уникнення, самообвинуватості, відсторонення, що може мати деструктивні наслідки як для емоційного стану особистості, так і для міжособистісної взаємодії в колективі [6].

Психологічне благополуччя правоохоронця у таких умовах постає як багатовимірна конструкція, що об'єднує не лише емоційний комфорт, а й здатність до конструктивної інтеграції професійного досвіду, збереження суб'єктності, готовність до самовідновлення після кризових впливів. У концепції К. Ріфф, благополуччя включає шість складових: позитивні взаємини, автономію, самоприйняття, контроль над оточенням, особистісне зростання та цілеспрямованість – і саме ці компоненти найбільш уразливі у представників ризикових професій за умов хронічного стресу [7]. Ефективна самопідтримка у фахівців із професійною напругою виконує функцію своєрідного буфера, який не дозволяє критичним емоційним станам перетворюватися на деструктивні психоемоційні стани – тривожність, апатію, деперсоналізацію.

Виходячи з вищенаведеного, копінг-стратегії в контексті правоохоронної діяльності не можуть розглядатися як універсальні чи сталі. Вони змінюються залежно від рівня усвідомленості, доступу до соціальної та організаційної

підтримки, типу завдань і кризових ситуацій, з якими стикається працівник. Основним чинником їхньої адаптивності є не лише зміст, а й гнучкість використання, здатність до комбінування та контекстуального реагування. У зв'язку з цим актуальним є формування у правоохоронців здатності до свідомої регуляції копінг-поведінки, розвитку рефлексивного мислення та ціннісної позиції щодо власного психологічного стану як частини професійної компетентності [3].

Висновки. Ефективне подолання стресу в умовах професійної напруги потребує не лише наявності адаптивного репертуару дій, а й інтеграції цих стратегій у більш широку систему особистісної саморегуляції. Копінг у діяльності працівників силових структур не є технікою, що механічно застосовується до ситуації; він вкорінений у мотиваційній структурі, ціннісній орієнтації, життєвому досвіді та рівні психологічної зрілості суб'єкта. Саме тому успішне стресоподолання стає не лише результатом навчання чи тренування, а проявом сформованої внутрішньої моделі ставлення до себе, інших і світу.

Копінг-стратегії набувають адаптивного характеру лише за умови їхньої відповідності контексту і внутрішньому відчуттю контролю, сенсу й автономії. Особливу роль тут відіграє життєстійкість як цілісний ресурс, що забезпечує не просто опір труднощам, а здатність виявляти зростання через кризу. Благополуччя, у свою чергу, постає не як фоновий стан комфорту, а як активний стан суб'єктної включеності в життя, в якому копінг перестає бути реакцією і стає формою усвідомленої дії.

Психологічна підтримка правоохоронців повинна ґрунтуватися не лише на профілактиці негативних проявів стресу, а й на розвитку гнучкості, рефлексії, здатності до самопідтримки та смислового структурування професійного досвіду. Такі інтервенції можуть бути ефективними лише тоді, коли вони не протиставляють особистість системі, а допомагають відновити внутрішню злагоду між професійною роллю та особистісною цілісністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Карамушка Л.М. Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*. № 4 (27). 2022. С. 32–40.
2. Кириченко, В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (на матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки* (2). 2023. С. 19-24.
3. Мазур К. В. Копінг-стратегії в системі організації життєстійкої поведінки. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VII Харківська наук.-практ. конференції (м. Харків, 2 березня 2018 р.). Харків, 2018. С. 65-69.
4. Резнік К. О. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя поліціантів у період середньої дорослості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 1 2023. С. 184-189.
5. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Annu. Rev. Psychol.* 1993. 44. P. 1–22.
6. Maddi S. R., Kobasa S. C. The Hardy Executive: Health under Stress. *Homewood: Dow Jones-Irwin*, 1984. 244 p.
7. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

ПСИХОЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО КОЛЕКТИВУ

Капшук М. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

maria.kapshuk74@gmail.com