

## ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.072.4

DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2018.2.04>

### ВІКТОРІЯ В'ЯЧЕСЛАВІВНА ДОЦЕНКО,

кандидат психологічних наук, доцент,  
Харківський національний університет внутрішніх справ,  
кафедра психології та педагогіки;  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7757-2793>,  
e-mail: valakh@meta.ua

### МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРАВООХОРОНЦІВ НА ЕТАПІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Презентовано результати теоретичного аналізу сучасних напрямків, підходів, способів, методів і прийомів опанування стресом. На підставі аналізу різних наукових підходів систематизовано методи розвитку здатності опанувати стресом у правоохоронців, які навчаються у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, за трьома напрямками: профілактика, нейтралізація та корекція стресу й відновлення ресурсів організму. Презентовано низку тренінгів із формування й розвитку стресостійкості та ресурсозбереження у працівників поліції на етапі фахової підготовки.

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, профілактика, опанування стресом, корекція, тренінг, працівники поліції.

*Оригінальна стаття*

#### Постановка проблеми

Динаміка сучасного життя вимагає від фахівця пластичності поведінки, вміння діяти результативно, впроваджувати нові підходи до вирішення професійних проблем в умовах швидких ситуаційних змін, конкуренції й невизначеності, з ризиком втрати місця роботи, матеріального та соціального статусу. Особливу значущість ці проблеми мають для фахівців ризиконебезпечних професій (рятувальників, військових, правоохоронців тощо). Професійна діяльність цих фахівців належить до професій підвищеного ризику й має один із найвищих рівнів хронічного та професійного стресу, що вимагає від них посиленої витрати ресурсів (ціннісних, емоційних, мотиваційно-вольових, когнітивних, поведінкових) і наявності вміння опанувати себе в стресових ситуаціях. Тому постає питання формування й розвитку стресостійкості у фахівців сектору безпеки як важливої детермінанти їх професійного розвитку, а разом із ним – і проблема інструментарію, а саме способів, методів і технологій профілактики, нейтралізації та корекції стресу, що і стало предметом нашого дослідження.

#### Стан дослідження проблеми

У сучасних дослідженнях стресостійкість розглядається як загальна якість особистості,

що забезпечує протистояння стресовим факторам [1], як здатність людини протистояти впливу стресорів шляхом активного протистояння стресовій ситуації або пристосування до неї [2]. Стресостійкість є професійно важливою, динамічною характеристикою особистості працівника поліції, що дозволяє протидіяти стресовому впливу, опанувати стресовими ситуаціями й загалом професійно розвиватися.

Залежно від обраної системи ознак автори по-різному класифікують численні напрями, підходи, способи, методи та прийоми опанування стресом. Так, існує декілька напрямків психологічної допомоги людині у стресовій ситуації залежно від типу терапії, а саме:

1) гештальт-терапія – ефективний метод терапії тривожних, фобічних і депресивних станів, що можуть розвиватися на тлі стресової ситуації; особлива увага приділяється розвитку у людини готовності приймати рішення, робити вибір та усвідомлювати різні настанови, способи поведінки й мислення, що застосовувалися в минулому;

2) групова психотерапія – цілеспрямоване використання групової динаміки; ґрунтується на тому, що стресова ситуація досить часто негативно впливає на здатність людини підтримувати стосунки з іншими, а робота у групі

допомагає людям відновити довіру та навчає підтримувати доброзичливі стосунки з іншими;

3) клієнт-центрована терапія – опрацювання клієнтом чотирьох етапів переживання кризи (відчуття психологічного дискомфорту, посилення й наростання відчуття ізоляції та самотності, спроби покращити власний емоційний стан, депресія); останній етап є початком прийняття кризи та пошуку її вирішення, психотерапевт допомагає клієнту проявити власні емоції та почуття й розглянути стресову ситуацію з іншого боку;

4) когнітивна психотерапія ґрунтується на вченні про вплив когніцій на власну поведінку людини та спрямовується на переосмислення способів реакції та дій у стресовій ситуації;

5) поведінкова психотерапія є ефективною в корекції стресу, формує та закріплює здатність адекватно діяти, покращує самоконтроль;

6) нейролінгвістичне програмування – створення нових, раціональніших програм поведінки та дій особистості; сформовані програми закріплюються в мозку людини на нейронному рівні й виступають основою її нового досвіду;

7) психодинамічна психотерапія досліджує систему ціннісних орієнтацій та потреб людини; коригує несвідомі й усвідомлені внутрішньоособистісні конфлікти, що виникли на тлі стресу, виводить витіснені події на рівень свідомості, тим самим звільняючи людину від уникнення певних негативних подій життя й уявлень;

8) тілесно-орієнтована терапія спрямовується на звільнення тіла від напруження, подолання внутрішніх психосоматичних бар'єрів і невротичних симптомів з метою відновлення взаємозв'язку між тілом та психікою людини, які були пошкоджені внаслідок впливу стресу;

9) сімейна терапія – гармонізація сімейних стосунків, покращення взаєморозуміння між членами родини тощо.

Залежно від особливостей роботи зі стресовою ситуацією автори виокремлюють такі напрямки:

1) превентивний (профілактичний) напрямок, спрямований на запобігання стресу за рахунок посилення захисних сил організму, створення сприятливих умов життя й діяльності, зміну ставлення до психотравмуючих переживань, розвиток позитивного мислення тощо;

2) терапевтичний (корекційний) напрямок – робота з гострим стресовим станом, нейтралізація й опанування стресом, що вже виник, шляхом цілеспрямованого впливу на його тілесні, когнітивні та емоційні прояви [3, с. 175].

Згідно з указаними напрямками В. О. Бодров описує такі методи й засоби профілактики та корекції стресу. Профілактичний напрямок містить у собі такі методи:

– групового впливу (проектування нових і вдосконалення існуючих видів діяльності, спрямовані на зниження стрес-факторів виробництва; оцінювання і формування професійної придатності);

– індивідуального впливу (забезпечення здорового способу життя, адаптація до екстремальних умов, управлінські дії, соціальне та медичне забезпечення) [3, с. 378–420].

Корекційний напрямок складається з таких методів:

– зовнішнього індивідуального впливу (психофізіологічні, електрофізіологічні, фізіолого-гігієнічні, фізичні, фармакологічні методи);

– методів психічної саморегуляції (формування навичок саморегуляції, аутогенне тренування, медитація, десенсибілізація, когнітивна реструктуризація, біологічно зворотній зв'язок) [3, с. 426–520].

Залежно від способів впливу на функціональні стани методи зменшення ефекту стресу поділяють на такі дві групи:

1) методи зовнішнього впливу (нормалізація харчування, фармакотерапія, функціональна музика, колірні й візуальні впливи, рефлексотерапія, гіпноз, ароматерапія тощо);

2) методи внутрішньої оптимізації (самогіпноз, нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, спеціальне навчання, групові тренінги тощо) [4, с. 65–102].

В основу наступної класифікації покладено ознаку способу застосування методу нейтралізації стресу, відповідно до чого розрізняють такі методи:

– самодопомоги (аутогенне тренування, дихальна гімнастика, фізичні вправи, психічна саморегуляція),

– методи з використанням технічних засобів (комп'ютерних програм, біологічно зворотній зв'язок);

– методи, що вимагають участі інших людей (психологічне консультування, психотерапія, соціальна підтримка, соціально-психологічний тренінг) [4, с. 110–161].

Г. Б. Моніна і Н. В. Раннала класифікують методи саморегуляції залежно від часових параметрів взаємодії зі стрес-факторами таким чином:

– до впливу стрес-фактора (дихальні методи, релаксація, зниження хвилювання, самонавіювання, медитація, візуалізація, виявлення

іраціональних установок, складання формули успіху, масаж, фіто- фармакотерапія);

– під час дії стресора (контроль дихання, дисоціація – погляд на себе й ситуацію з іншого боку, техніки самонаказів, повторення формули успіху, контроль поведінки та зовнішнього прояву емоцій);

– постстресова саморегуляція (дихальні методики, візуалізація, медитація, техніки НЛП, аналіз причин виникнення стресу, виявлення іраціональних установок, фіто-фармакотерапія) [5].

Досить розповсюдженою є класифікація методів нейтралізації стресу за ознакою антистресового впливу [3; 4]:

– фізичні методи, спрямовані на формування здорового способу життя як основи для швидкої й ефективної мобілізації внутрішніх ресурсів (акупунктура, лазня, масаж, спорт, рефлексотерапія, нормалізація харчування, загартування, фізичні вправи тощо);

– біохімічні методи – це фітотерапія, вживання ліків та алкоголю; слід зазначити, що ця категорія методів оптимізації стресу є найбільш небезпечною, оскільки існує ймовірність формування психологічної та / або фізіологічної залежності, тому в разі вживання лікарських та хімічних засобів слід бути дуже обачними;

– психологічні методи – аутогенне тренування, групові тренінги, медитація, раціональна терапія, рефреймінг, розвиток соціальних навичок, соціальна підтримка, психотерапія, формування нових стосунків тощо.

Як показує наш аналіз, практична психологія має широкий діапазон методів, прийомів, способів і технологій опанування стресом. Здійснюючи вибір того чи іншого методу, важливо враховувати кваліфікацію та професійні вміння психолога, зважити всі показники стресу й обрати той інструмент, що допоможе людині не лише опанувати власним станом, а й керувати проблемною ситуацією.

### **Мета і завдання дослідження**

*Метою* дослідження є систематизувати методи розвитку здатності опанувати стресом у правоохоронців, які навчаються у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, та презентувати низку тренінгів із формування й розвитку стресостійкості та ресурсозбереження у працівників поліції на етапі фахової підготовки.

Для досягнення мети було поставлено таку низку *завдань*:

– на підставі аналізу літератури систематизувати методи розвитку здатності опанувати

стресом у правоохоронців, які навчаються у ЗВО зі специфічними умовами навчання, для використання у практичній діяльності психологів, викладачів та офіцерів;

– розробити програми тренінгів із формування й розвитку стресостійкості та ресурсозбереження для курсантів ХНУВС першого, другого й третього курсів навчання.

### **Наукова новизна дослідження**

Дістали подальшого розвитку підходи до розвитку стресостійкості у правоохоронців, які навчаються у ЗВО зі специфічними умовами навчання. Запропоновано використовувати систему тренінгів (соціально-психологічних, особистісного розвитку, корекційних) для розвитку стресостійкості та ресурсозбереження на етапі фахової підготовки правоохоронців.

### **Виклад основного матеріалу**

У закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання надання психологічної підтримки з розвитку особистості курсанта здійснюється на основі спільної діяльності викладачів, психологів, керівництва курсів, медичної служби та інших спеціалістів. Ми пропонуємо систематизувати методи розвитку здатності опанувати стресом за трьома такими напрямками: профілактика, нейтралізація та корекція негативних стресових станів і відновлення ресурсів організму.

Профілактичні заходи в роботі з негативними стресовими станами поділяються на три рівні.

Первинну профілактику спрямовано на виявлення причин та умов, що негативно впливають на процес навчання, несення служби й відпочинку курсантів. Цей комплекс охоплює такі методи:

– психологічне просвітництво (у формі лекцій, бесід, поширення спеціальної літератури й відеофільмів) для роз'яснення способів опанування складними життєвими ситуаціями та прискорення адаптації курсантів до умов навчання та служби;

– формування оптимального соціально-психологічного клімату в підрозділах (подорожі, екскурсії, значиме спілкування, розвиток соціальних навичок, творчість);

– оптимізація організаційної структури (вироблення режиму праці та відпочинку, розподілу обов'язків, повноважень і відповідальності, тайм-менеджмент);

– дотримання санітарно-гігієнічних норм праці та відпочинку (здорове харчування, регулярні фізичні навантаження, загартування,

спілкування з природою, книги із самопомочі й антистресові веб-сайти тощо).

Вторинна профілактика передбачає звільнення від стресогенних стереотипів мислення та поведінки, використання прийомів антистресового самозахисту та психологічної самооборони й охоплює такі методи:

- психодіагностика та психологічне консультування, що забезпечують найбільш раннє виявлення негативних факторів формування стресу;

- формування навичок ефективної комунікації, психічної саморегуляції, релаксації, позитивного мислення, підготовки та складання іспитів методами групового тренінгу;

- проведення тренінгів з питань профілактики залежності від психоактивних речовин, прихильності до здорового способу життя, керування часом, вирішення конфліктів тощо.

Третинна профілактика полягає у цілеспрямованих заходах щодо конкретної особи (групи осіб), спрямованих на соціально-психологічну допомогу курсанту з проявами стресу, що можуть виникнути під час навчання. Одним із методів третинної профілактики може виступити індивідуальна психологічна консультація як вплив на когнітивні процеси особистості з метою підвищення її здатності ухвалювати конструктивні рішення під час вирішення проблем.

Нейтралізація дії стресу – це зменшення фізичного ефекту стресу, активна взаємодія зі стресором і зміна погляду на проблему (ситуацію) та ставлення до неї за допомогою таких методів:

1) групові тренінги різноспрямованої тематики, а саме:

- а) комунікативні тренінги для курсантів, які мають проблеми у спілкуванні й адаптації, перебувають у пригніченому стані, висловлюють наміри залишити навчальний заклад;

- б) тренінги з розвитку лідерських та управлінських якостей для курсантів, які проявляють лідерські здібності й плануються на призначення на посади молодших командирів;

- в) тренінги з формування команди й оптимізації соціально-психологічного клімату в колективі;

- г) тренінги з підвищення стійкості нервової системи й оптимізації працездатності;

- г) тренінги з вольової регуляції поведінки, зниження емоційної уразливості й відреагування агресивних почуттів;

2) індивідуальні та групові заняття (консультації) за темами, актуальними для конкретних колективів чи окремих категорій курсан-

тів, та з такої тематики: зняття психоемоційного перевантаження та наслідків стресових ситуацій, проектування змісту й напрямків індивідуального розвитку особи та складання на цій основі життєвих планів, вирішення та переоцінка внутрішніх конфліктів;

3) психічна саморегуляція за допомогою технік НЛП;

4) самоорганізація, самоконтроль, самонавіювання.

Корекція й відновлення ресурсів – це активний вплив, спрямований на виправлення недоліків психологічного розвитку або поведінки курсантів за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Методи корекції стресу й відновлення ресурсів організму та психіки курсантів спрямовано на формування професійно важливих якостей особистості, розвиток навичок самоорганізації, цілепокладання, мотивації до здорового способу життя, розвитку знань, умінь і навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності, інтелектуально-вольових компонентів особистості.

Слід зазначити, що універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу не існує. Для профілактики стресу, досягнення ефекту з нейтралізації та корекції стресового стану слід застосовувати комплексний підхід. Ґрунтуючись на досвіді роботи провідних фахівців із проблеми активного, групового та соціально-психологічного навчання (В. Лефтеров, Л. Мороз), ми пропонуємо запровадити психологічну підготовку з формування й розвитку стресостійкості та ресурсозбереження працівників поліції на різних етапах фахової підготовки за допомогою системи тренінгів (соціально-психологічних, особистісного зростання, психокорекційних). Ці тренінги орієнтовано на виконання таких завдань: на профілактику стресу, формування вміння застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків дії стресу та розробку індивідуальних програм ресурсозбереження особистості поліцейського.

Перший курс практично для всіх курсантів є найскладнішим і найважчим періодом навчання та проходження служби. Пояснюється це низкою причин: розлукою з батьками, рідними та друзями, початком самостійного життя, новою обстановкою університету, підвищеними вимогами до навчання, спільним проживанням зі своїми товаришами тощо. У цей період відбувається адаптація правоохоронців до нових умов життєдіяльності, йде процес перебудови характеру, формування нових звичок і нового стереотипу поведінки.

Ця перебудова відбувається далеко не безболісно. Ураховуючи всі труднощі періоду адаптації, для курсантів першого курсу навчання Харківського національного університету внутрішніх справ ми розробили програму тренінгу «*Адаптація*». Головні завдання цього тренінгу – формування навичок і вмінь самоорганізації особистості, необхідних для навчання у ЗВО зі специфічними умовами навчання; розвиток відповідальності, соціальної сміливості, високої нормативності поведінки та мотивації досягнення у професійно-службовій діяльності першокурсника; вироблення активних і просоціальних моделей копінг-поведінки.

Упродовж цього тренінгу учасники відпрацьовують такі теми:

1) стрес у житті курсанта та його регуляція (фізіологічні прояви стресу, психологічні симптоми стресу, типи поведінки та стрес, стратегії опанування стресом та адаптація до середовища навчально-службової діяльності курсантів у виші зі специфічними умовами навчання);

2) самоорганізація курсантів у процесі їх професійної освіти (принципи самонавчання, пошуку й обробки інформації, організації режиму дня);

3) планування та структурування часу (облік і розрахунок робочого та вільного часу за різними методиками, виявлення поглиначів часу, цілі та цінності в самоорганізації часу).

На другому курсі навчання курсанти беруть активну участь у науково-дослідній, культурно- та спортивно-масовій роботі, більш цікаво організують власне дозвілля. Загальноосвітній і професійний рівень другокурсників підвищується, зростають і їх потреби щодо подальшого особистісного розвитку. Тому для курсантів другого курсу навчання ми розробили тренінг «*Стрес і стиль життя*». Мета тренінгу – сформувані правила психогієни й оволодіти методами саморегуляції стресу. Другокурсники працюють за такими темами:

1) правила психогієни в саморегуляції стресу (комплекс когнітивно-афективних оцінок стресових ситуацій і доступних ресурсів їх опанування);

2) алгоритми цілепокладання (самостійне визначення цілі й умов її досягнення, визначення пріоритетів);

3) методи саморегуляції емоційних станів і поведінки в емоційно та когнітивно складних ситуаціях (розвиток здатності діяти самостійно, прогнозувати, оцінювати та передбачати результати власних дій; розвиток вольових якостей).

Третій курс навчання характеризується значними якісними змінами в особистому розвитку та професійній підготовці, у світогляді, поглядах і поведінці курсантів. Курсанти в змозі самостійно вирішувати багато питань власного життя й діяльності курсантського колективу. Великий вплив на формування соціальної зрілості їх особистості чинить стажування на посаді у практичному підрозділі, де вони безпосередньо знайомляться з реальним життям поліцейського підрозділу.

Для курсантів третього курсу навчання розроблено програму тренінгу «*Професійний стрес*». Завдання тренінгу – сформувати розуміння того, що кожна людина несе відповідальність за перебіг власного життя й подолання перешкод, які виникають на шляху досягнення цілей у навчанні, професії та особистому житті; розвиток цілеспрямованості, самодисципліни, здатності до самоаналізу, самоконтролю, саморегуляції та прогнозування поведінки; сприяння самореалізації та становленню курсанта як самодостатньої креативної особистості. Основні теми тренінгу є такими:

1) стрес у професійній діяльності поліцейського (поняття, сутність та основні види стресових та екстремальних ситуацій поліцейського);

2) методи саморегуляції емоційних станів і поведінки в стресових ситуаціях;

3) ефективна комунікація;

4) коучінг – інструмент особистісного й професійного розвитку особистості;

5) навички саморегуляції під час дій у ситуаціях, наближених до екстремальних; робота з гострим стресовим станом.

Також для третьокурсників ми пропонуємо тренінг особистісного зростання «*Життєконструювання особистості*» [6], метою якого є формування потреби в активній життєвій позиції, прагнення до саморозвитку, самовдосконалення та підвищення відповідальності за власне життя. На відміну від тренінгів розвитку навичок, тренінг особистісного зростання допомагає учасникам розвивати здатність до рефлексії як основного механізму аналізу власної поведінки, розкриває внутрішній потенціал особистості, надає можливість переглянути та зрозуміти особистісні цінності, покращити самооцінку тощо. Тренінг складається з таких трьох тем:

1) «Знайомство» зі своїм життям» – учасники повинні здійснити аналіз власного життєвого досвіду; тренер допомагає їм сформулювати розуміння того, наскільки людина

усвідомлює власні проблеми, потреби й бажання, адже усвідомлені – означає контролювані [6; 7].

2) «Життєві цінності в чотирьох сферах життя: професійній, сімейній, захоплені, самоосвіти» – учасники тренінгу з'ясовують, що (або хто) заважає їм відчувати щасливе, наполене справами та позитивними емоціями життя; розкривають власні можливості та потенціал дії [6; 7].

3) «Саморозвиток – шанс удосконалювати життя» – основний акцент робиться на самодосконалення, формування в учасників тренінгу активної життєвої позиції та розвиток стресостійкості і їх знайомство з різноманітними категоріями внутрішніх ресурсів, які допомагають вирішувати складні життєві та професійні ситуації [6; 7].

На кожному з вище перелічених тренінгів застосовуються декілька форм роботи, а саме експрес-діагностика, міні-лекція, відеопрезентація теоретичного матеріалу, обговорення за допомогою постановки різноманітних ви-

дів питань, групова дискусія, психотренінгові вправи, рольові ігри, притчі й метафори, робота з метафоричними картами, робота з готівими кейсами тощо [6; 7].

### Висновки

Як показує наш аналіз, практична психологія має широкий діапазон методів, прийомів, способів і технологій опанування стресом. Здійснюючи вибір того чи іншого методу, важливо враховувати кваліфікацію та професійні вміння психолога. Далі слід зважити всі показники стресу й обрати той інструмент, що допоможе людині оптимізувати власну життєву активність, опанувати свій психоемоційний стан і змінити деструктивні стратегії поведінки. Комплексне впровадження системи тренінгів (соціально-психологічних, особистісного зростання, формування спеціальних навичок) може бути одним з ефективних засобів формування та розвитку стресостійкості й активізації наявних особистісних ресурсів працівників поліції на різних етапах фахової підготовки.

### Список бібліографічних посилань

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. С. 57.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. С. 257.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : Пер Сэ, 2006. 528 с.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
5. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренінг «Ресурси стрессоустойчивости». СПб. : Речь, 2009. 250 с.
6. Харченко С. В., Лежух І. С., Доценко В. В. Тренінги особистісного зростання як ресурс розвитку персоналу. *Молодіжний економічний дайджест*. 2015. № 2–3 (5–6). С. 273–279. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1716> (дата звернення: 18.10.2018).
7. Доценко В. В. Тренінги особистісного зростання як ресурс стресостійкості // Психосоціальна реабілітація постраждалих і тимчасово переміщених осіб із зони АТО в санаторно-курортних умовах : матеріали наук.-практ. конф., присвяч. 155-річчю ДП Клінічний санаторій «Курорт Березівські мінеральні води» і 55-річчю каф. психотерапії ХМАПО (XX Платонівські читання) (м. Харків, 18–19 трав. 2017 р.). С. 124–126. URL: <http://univd.edu.ua/science-issue/issue/1974> (дата звернення: 18.10.2018).

*Надійшла до редколегії 19.10.2018*

### ДОЦЕНКО В. В. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПРАВООХРАНИТЕЛЕЙ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Представлены результаты теоретического анализа современных направлений, подходов, способов, методов и приемов овладения стрессом. На основании анализа различных научных подходов систематизированы методы развития способности овладеть стрессом у правоохранителей, обучающихся в учреждениях высшего образования со специфическими условиями обучения, по трем направлениям: профилактика, нейтрализация, коррекция стресса и восстановления ресурсов организма. Представлен ряд тренингов по формированию и развитию стрессоустойчивости и ресурсосбережения у полицейских на этапе профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, профилактика, овладение стрессом, коррекция, тренинг, работники полиции.

### DOTSENKO V. V. METHODS OF DEVELOPING STRESS RESISTANCE OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS AT THE STAGE OF PROFESSIONAL TRAINING

The results of theoretical analysis of modern directions, approaches and methods of stress management have been presented. It has been determined that the classification of methods

of stress management depends on the type of psychotherapy, the direction of work with stress, time parameters of interaction with stress factors, the method of influencing the functional state, the method of anti-stress influence, etc. Based on the analysis of various scientific approaches, the methods of developing the ability to handle stress from law enforcers who study in higher education institutions with specific learning conditions are systematized and divided into three branches: prevention, neutralization and correction of stress, and recovery of organism resources.

A series of trainings aimed on the formation and development of stress resistance and resource conservation among police officers at the stage of professional training were presented. For the first year cadets of Kharkiv National University of Internal Affairs a training program "Adaptation" was developed, the purpose of which is to develop skills and abilities of self-organization of the person that are essential for studying in higher education institutions with specific learning conditions; development of responsibility, social courage, high standards of behavior and motivation of achievement; development of active and prosocial models of behavior. For the second year cadets, a training program "Stress and Lifestyle" was developed, the purpose of which is the formation of rules of psycho-hygiene and mastering the methods of self-regulation of stress. For the third year cadets there is a training "Professional stress", which task is to develop responsibility for personal development and promote self-realization and the formation of a cadet as a self-sufficient creative person. Also for the third year cadets we offer personal growth training "Life design of the person", the purpose of which is to form the need for an active life position, willingness for self-development, self-improvement and increase of responsibility for one's own life.

On the basis of the research, conclusions were made on the expediency of the integrated implementation of the training system as a mean of forming and developing stress resistance and enhancing the existing personal resources of police officers at various stages of professional training.

**Keywords:** *stress, stress resistance, prevention, stress management, correction, training, law enforcers.*