

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ  
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ НА ЕТАПІ ПЕРВИННОЇ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Андріани ІВАНКІВ**

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

доктор педагогічних наук, доцент

**Галина ЛЯЛЮК**

**Рецензент:**

доктор психологічних наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

## Анотація

**Андріани ІВАНКІВ. Кваліфікаційна робота. Розвиток емоційної стійкості у майбутніх працівників правоохоронних органів на етапі первинної професійної підготовки.**

Робота присвячена проблемі розвитку емоційної стійкості у майбутніх працівників правоохоронних органів на етапі первинної професійної підготовки. Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з питань особливостей емоційної стійкості особистості. Охарактеризовано структуру емоційної стійкості як психічної властивості особистості. Емпірично досліджено особливості емоційної стійкості у майбутніх фахівців правоохоронних органів, динаміку змін в особистісних характеристиках студентів щодо емоційної стійкості. Окреслено етапи розвитку емоційної стійкості у майбутніх фахівців правоохоронних органів на етапі первинної професійної підготовки.

*Ключові слова: емоційна стійкість, психічної властивості особистості, професійна підготовка, фахівці правоохоронних органів.*

*Andriani Ivankiv. Qualification work. Development of emotional stability in future law enforcement officers at the stage of initial professional training.*

The work is devoted to the problem of developing emotional stability in future law enforcement officers at the stage of initial professional training. A theoretical analysis of the scientific literature on the peculiarities of the emotional stability of the individual was carried out. The structure of emotional stability as a mental property of the individual is characterized. The peculiarities of emotional stability in future law enforcement officers, the dynamics of changes in the personal characteristics of students regarding emotional stability were empirically investigated. The stages of the development of emotional stability in future law enforcement officers at the stage of initial professional training are outlined.

*Key words: emotional stability, mental properties of the individual, professional training, specialists of law enforcement agencies.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження емоційної стійкості майбутніх працівників правоохоронних органів</b>	
1.1. Поняття «емоційна стійкість» у наукових дослідженнях .....	7
1.2. Структура емоційної стійкості .....	10
1.3. Роль емоційної стійкості у професійній діяльності майбутніх правоохоронців .....	15
Висновки до першого розділу .....	21
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх працівників правоохоронних органів</b>	
2.1. Характеристика методів дослідження.....	22
2.2. Результати дослідження майбутніх працівників правоохоронних органів.	27
2.3. Динаміка розвитку емоційної стійкості у майбутніх працівників правоохоронних органів на етапі первинної професійної підготовки .....	33
Висновки до другого розділу .....	31
<b>РОЗДІЛ 3. Шляхи розвитку емоційної стійкості майбутніх правоохоронців на етапі первинної підготовки</b>	
3.1. Особливості організації психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості майбутніх фахівців правоохоронної діяльності .....	32
3.2. Структура основних етапів реалізації програми розвитку емоційної стійкості майбутніх фахівців правоохоронних органів.....	35
Висновки до третього розділу .....	40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>41</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>43</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>46</b>

## ВСТУП

Проблема розвитку емоційної стійкості особистості сьогодні стала однією з найбільш актуальних у зв'язку з війною у нашій країні.

Емоційна стійкість є значущим чинником регуляції дій людини. Оскільки напружені та складні умови зустрічаються майже в будь-якому виді діяльності, то питання емоційної стійкості є актуальним в різних сферах психології, та особливо в психології екстремальної діяльності. Оскільки емоційна стійкість впливає на ефективність роботи в складних умовах діяльності та швидкість адаптації до різних ситуацій, вона є вельми значущою для фахівців правоохоронних органів. Особливо сильно ситуації напруження впливають на діяльність молодих фахівців, позаяк сильні емоційні навантаження під час роботи знижують у багатьох з них професійну активність, породжують негативне ставлення до діяльності, відображаються на самопочутті, можуть детермінувати появу психосоматичних захворювань, неврозів тощо. Усе це свідчить про необхідність розвитку емоційної стійкості, починаючи зі студентської етапу професійного становлення.

Емоційну стійкість можна вважати запорукою здоров'я майбутніх працівників правоохоронної системи як психічного, так і фізичного, а також, успішності їх навчальної діяльності. Звідси актуалізується питання про здатність студентів під час навчання ефективно використовувати резерви психіки, підвищувати здатність найповнішого розкриття фізичних і психічних можливостей.

Водночас, слід зазначити, що дефініція емоційної стійкості, її структура, компоненти потребують уточнення. Актуалізується питання можливості розвитку емоційної стійкості працівників правоохоронних органів засобами цілеспрямованого впливу ще на етапі їхнього професійного становлення.

**Мета дослідження** – з'ясувати особливості прояву емоційної стійкості та можливість супроводу її розвитку в майбутніх працівників правоохоронних органів під час навчально-професійної діяльності.

**Об'єкт дослідження** – емоційна стійкість особистості.

**Предмет дослідження** – особливості розвитку емоційної стійкості у майбутніх фахівців правоохоронних органів.

**Мета дослідження** – дослідити психологічні особливості прояву емоційної стійкості та важливість супроводу її розвитку в майбутніх працівників правоохоронних органів на етапі первинної професійної підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з питань особливостей емоційної стійкості особистості.
2. Охарактеризувати структуру емоційної стійкості як психічної властивості особистості.
3. Емпірично дослідити особливості емоційної стійкості у майбутніх фахівців правоохоронних органів та відстежити динаміку змін в особистісних характеристиках студентів щодо емоційної стійкості.
4. Окреслити етапи розвитку емоційної стійкості у майбутніх фахівців правоохоронних органів на етапі первинної професійної підготовки.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є: положення про природу емоційної стійкості, особливості її розвитку в різних видах діяльності (Д. Гоулман, Л. Дика, Д. Гоулман, Г. Костюк, С. Максименко, В. Писаренко, М. Слюсаревський, В. Татенко), теоретичні основи професійного становлення особистості (М. Дьяченко, О. Колісніченко, Н. Феденко та ін).

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукових джерел, тестування, бесіда, статистичні методи обробки даних.

**Теоретична значущість дослідження.** Результати дослідження дозволять увиразнити теоретичні уявлення про структуру, компоненти та фактори розвитку емоційної стійкості особистості, окреслити особливості розвитку емоційної стійкості у здобувачів освіти системи правоохоронної діяльності.

**Практична значущість** дослідження визначається можливістю використання її результатів у роботі психологів органів внутрішніх справ, в дослідницьких цілях, а також при розробленні та реалізації в закладах вищої

освіти програми розвитку емоційної стійкості у майбутніх фахівців правоохоронної сфери.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ 1

### Теоретико-методологічні основи дослідження емоційної стійкості майбутніх працівників правоохоронних органів

#### 1.1. Поняття «емоційна стійкість» у наукових дослідженнях

Термін «емоційна стійкість» з'явився в психології разом із розвитком уявлень про особливості екстремальних професій, з поміж інших і правоохоронного спрямування. Слід зазначити, що передусім емоційно-вольовий фактор досліджувався в основному, як інтегральний регулятор військової діяльності.

В середині ХХ століття дослідники починають послуговуватися терміном «психологічна стійкість» як системною, інтегральною якістю особистості, становлення якої здійснюється під час психологічної підготовки. У працях деяких науковців термін «психологічна стійкість» вживається як синонім до поняття «емоційно-вольова стійкість» або «емоційна стійкість» [8; 9]. Водночас проблема емоційної стійкості починає активно розглядатися не тільки у військовій, а й в інших видах напруженої діяльності (спортивній, професійній, навчальній, правоохоронній та ін.).

Надалі поняття «психологічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «морально-психологічна стійкість» і «емоційна стійкість» часто вживаються як синоніми. Але основою емоційної стійкості визнається здатність до саморегуляції і певна система мотивів особистості професіонала, яка виступає регулятором діяльності та поведінки (М. Дьяченко, В. Марищук) [6; 29].

Поняття «емоційна стійкість» використовується в дослідженнях загальної, педагогічної та юридичної психології для розгляду тих чи інших аспектів поведінки і діяльності, а також властивостей особистості, дотичних до регулюванням емоцій. Дефініція «емоційна стійкість особистості» є частиною досліджень моральної регуляції поведінки, вольової саморегуляції поведінки, психічної саморегуляції, емоційної регуляції діяльності та поведінки та ін. [6; 9; 14; 18].

Так В. Писаренко бачить емоційну стійкість як здатність особистості реагувати на складні ситуації зміною емоційного стану, що сприяє зростанню працездатності. Науковці емоційну стійкість також розглядають як емотивний компонент виражений у психологічній характеристиці особистості та як здатність емоційно збудженою людиною контролювати та адекватно виражати свої емоції задля цілеспрямованого виконання прийнятих рішень [6, с.139].

Більшість вчених розглядають емоційну стійкість як якість особистості з позиції системності [8]; як особистісну властивість, що гармонізує взаємодію усіх компонентів діяльності в емоціогенній ситуації, сприяючи успішному виконанню діяльності [8, с.243]; як несприйняття емоціогенних факторів, які дезгармонізують психічний стан людини, та уміння запобігати виникненню астенічних емоцій під час діяльності [8, с. 117].

Як інтегральна властивість, емоційна стійкість характеризує динамічні міжпроцесні взаємодії в психіці людини, пов'язаної з емоціогенним характером діяльності [6; 61]. Так, дослідники, структуруючи емоційну стійкість, виокремлюють в ній *емоційно-вольовий, емоційно-моторний і емоційно-сенсорний* різновиди. Емоційно-вольова стійкість розглядається як ступінь вольового володіння особистістю своїми досить сильними емоціями. Емоційно-моторна стійкість виражає рівні порушень психомоторики під впливом емоцій. Емоційно-сенсорна стійкість виражається рівнем порушень сенсорних дій під впливом емоцій [6].

Формування емоційної стійкості відбувається в процесі адаптації особистості до екстремальних умов діяльності [4]. З цієї причини емоційну стійкість можна представити як одну з інтегруючих психологічних характеристик, яка визначає ступінь адекватності поведінки індивіда у важких екстремальних умовах, а також піддається метаморфозам під їх впливом.

У результаті теоретичного аналізу та дослідження емпіричних даних емоційна стійкість охарактеризована вченими як «психічна властивість, що сприяє збереженню ефективності гри на музичних інструментах в умовах



негативного впливу різноманітних стресових факторів без залучення резервних сил організму [23].

Незважаючи на різноманіття думок щодо сутності поняття «емоційна стійкість», більшість дослідників визначають її як властивість і як якість особистості, що сприяє високій продуктивності стресової діяльності.

Досліджувана психологічна властивість знаходиться десь між психічними станами та рисами особистості. Це проявляється в стиранні та відносності меж між поняттями «емоційна стійкість», «емоційна нестабільність», «емоційна напруженість», «емоційно-вольова стійкість», «емоційна чутливість» тощо.

Емоційна стійкість, будучи індивідуально-психологічною характеристикою, що визначає ефективність життєдіяльності особистості в стресових умовах, містить у своїй структурі адаптивний і захисний потенціал. Адаптаційний потенціал особистості дозволяє їй адаптуватися до нових видів діяльності, а також служить регулятором поведінки і допомагає визначити оптимальну стратегію поведінки і вибору.

Таким чином, феномен емоційної стійкості містить два компоненти: адаптивний і гомеостатичний. Адаптивна функція полягає в здатності індивіда адекватно і плавно пристосовуватися до мінливості зовнішнього або внутрішнього середовища без негативних наслідків, викликаних стресовими факторами. Гомеостатична функція полягає в регуляції та стабілізації, що дозволяє індивіду підтримувати емоційну рівновагу.

Отже, аналізуючи сучасні дослідження феномену емоційної стійкості, можна констатувати наявність у його структурі адаптаційно-захисного потенціалу від стресу, а також вважати емоційну стійкість одним із важливих детермінант ефективності діяльності, що здійснюється в стресових умовах.

Для діагностики ступеня вираженості емоційної стійкості в психології пропонується використовувати різні методи, спрямовані на виявлення рівнів психологічних процесів, властивостей або станів, які автори вважають основними критеріями емоційної стійкості. Емоційну стійкість можна визначити за такими проявами її симптомів, як: характер, інтенсивність і

тривалість емоційного збудження, його коливання і ступінь впливу на ефективність дій зокрема і діяльності в цілому.

Основним критерієм емоційної стійкості є ступінь домінування емоцій: позитивних чи негативних. Вони можуть виражатися через характеристики емоційної експресії - емоційно-експресивні реакції.

Ми вважаємо, що різні емоційні переживання породжують певний рівень емоційної стабільності. Але основні емоційні переживання в різних їх відтінках не завжди збігаються із зовнішніми експресивними реакціями людини. Тому актуальною залишається проблема адаптації експресивних особливостей емоцій до певного рівня емоційної стійкості.

У світлі викладених вище міркувань можна констатувати, що основним критерієм емоційної стійкості в ситуації діяльності є результат, який показує, наскільки успішно виконується ця реальна діяльність.

## **1.2. Структура емоційної стійкості**

Емоційній стійкості відводиться особлива роль в просторі професійно важливих якостей працівників правоохоронних органів. Тому є доцільним розглянути її основні складові, та їх окремі характеристики. Дефініція «емоційна стійкість» розглядається науковцями як інтегральна властивість особистості в якій рівною мірою представлені емоції, мотивація, воля та інтелект. Проаналізувавши праці присвячені проблемі емоційної стійкості, ми дійшли висновку про її структурованість. Це системна властивість завдяки якій суб'єкт оптимально досягає поставленої мети в емоційно непростій ситуації. Тому структурне дослідження емоційної стійкості повинно ґрунтуватися на принципі цілісності і розвитку психічних явищ в контексті системно-динамічного підходу. Тільки в цьому випадку психічне явище, яке визначається як система, може вважатися науково обґрунтованим.

Як уже зазначалося, емоційна стійкість особистості розглядається як властивість, яка проявляється у формі ефективної саморегуляції і має важливе

значення для успішності професійної діяльності співробітників правоохоронних органів. Дослідження, що вивчають проблеми емоційних станів, виділяють наступні компоненти емоційної стійкості як особистісної характеристики:

- прояв волі, що визначає здатність особистості регулювати емоції та впливати на стан високого емоційного збудження в процесі своєї діяльності;
- невід'ємна властивість особистості, що являє собою сукупність і взаємодію інтелектуальних, мотиваційних, вольових та емоційних компонентів психічної діяльності, яка здатна забезпечити досягнення поставлених цілей у складних емоційних ситуаціях;

Таким чином, емоційна стійкість як професійна якість правоохоронця розуміється як складна і динамічна властивість особистості, яка здатна забезпечувати ефективність і високу продуктивність діяльності, постійність і стійкість до дії факторів і обставин. надзвичайного стресу. Це, в свою чергу, можна вважати однією з важливих і необхідних функцій, яка дозволяє зберегти психічне здоров'я працівника громадського порядку та дозволяє зберегти професійну придатність протягом усього періоду професійної діяльності, протидіяти глибокому емоційному виснаженню.

Термін «емоційна стійкість» у правоохоронній діяльності можна представити як зведення якостей і властивостей особистості, необхідних для безпечного виконання професійної діяльності в будь-яких зовнішніх умовах. Володіння працівником правоохоронних органів емоційною стійкістю в рамках професійної діяльності означає здатність швидко орієнтуватися та знаходити оптимальні рішення в нестандартних умовах, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та самовладання [21].

Отже, основними компонентами структури емоційної стійкості є: емоційний, вольовий, мотиваційний, інтелектуальний. Кожен з них пов'язаний із властивостями нервової системи, і проявляється в способах емоційного реагування на навколишнє середовище і особливості поведінки. Розглянемо

особливості психологічних компонентів і їх можливих складових елементів в структурі емоційної стійкості.

Засадничим компонентом, що входить в систему досліджуваного нами психічного явища, є емоційний. Згідно з теорією диференційних емоцій К. Ізарда, емоційні елементи складають систему, адже вони динамічно і стабільно взаємопов'язані. Одна з характеристик емоцій, як організованої системи – це їхня амбівалентність, які є первинними структурними елементами в основній системі емоцій. Тому, вивчаючи емоційний компонент, важливо звертатися до основного класу базових емоцій.

Емоції є досить інформаційно насиченими, завдяки чому людина може ефективно організовувати власну діяльність. Тому в структурі емоційної стійкості варто акцентувати на емоційній зрілості особистості. Це виражається через її емоційний інтелект.

Таким чином, ми розуміємо емоційний інтелект як сукупності когнітивних здатностей, навичок та компетенцій, які детерміновані зовнішнім середовищем» (Б. Рувен, [ 27, с. 633]), а також як можливість свідомого управління власними емоціями (Д. Гоулман, [27, с.364]).

Головна ознака емоційної сфери – відображення, яке існує в формі суб'єктивного ставлення до відображуваного. Емоційне сприйняття спричиняє настрої, характер людини, її звичками, які визначають її ставлення до довкілля, його інтереси та схильності. У бадьорому настрої людина бачить переважно позитивне. Пригнічений емоційний стан породжує негативні емоції, більше звертає увагу на негатив, часто перебільшуючи його значення.

Таким чином, емоційні стани завжди прямо чи опосередковано є відображенням довкілля. Вони ніби індикатори, що вказують на ступінь значущості довкілля для організму людини чи її ставлень.

Професійна діяльність працівника правоохоронних органів наповнена подіями з різноманітним емоційним забарвленням [24]. Почуття, що виникають на цьому тлі, емоційно забарвлюють діяльність людини, разом з її відчуттями, думками, уявою.

Наступний системний компонент, що належить до змістової структури емоційної стійкості, – вольовий. Волю людини характеризують відповідні якості, а саме: сила волі, рішучість, витримка і самовладання в ситуації несподіваних труднощів під час досягнення мети [5]. Тривалість вольового процесу детермінується особистісними якостями (в тому числі, емоційної стійкості) і об'єктивними умовами реалізації прийнятого рішення. Крім того, щоб реалізувати спонукання, потрібно зробити кінцевий вибір (виявити рішучість) (В. Марищук, [24]). Боротьба мотивів і прийняти рішення – доволі важкі етапи вольової дії. Під час виконання прийнятого рішення, актуалізується сила волі, що виявляється в рішучості, тобто впевненості у прийнятому рішенні, та внутрішній установці на це виконання, відкиданні будь яких труднощів [24].

Силу волі можна розпізнати за долання людиною перешкод, за вольовими діями які вона робить, а також за отриманим результатом [23]. Вияв людиною у важких для неї ситуаціях самовладання, наполегливості, витривалості, терпіння свідчить про наявність сильної волі, а протилежне – про безвольність. Вольові риси характеру і емоційні переживання людини діють як єдине ціле. Тут дуже важливою якістю постає самоконтроль.

В якості основних системних елементів вольового компонента, дотичного до професійних і психологічних вимог діяльності ППО, ми виокремили силу волі, нормативність і здатність до самоконтролю, рішучість.

Наступним у структурі емоційної стійкості є мотиваційний компонент. Співвідношення емоцій і мотивації проявляється за активної участі суб'єктивних переживань в регуляції діяльності [3, с.9]. Емоції є суб'єктивною формою існування мотивації [11, с.294].

Мотивовані на успіх люди завжди позитивно налаштовані, а досягнення поставленої мети вважають успіхом. Мета ж тих, хто мотивований на уникнення невдачі не спрямована на досягнення успіху. Головне для них – уникнути невдачі. Вмотивовані на успіх люди очікують успіху, їхня когнітивна

сфера теж налаштована на це. Унаслідок цього відбувається мобілізація їхніх ресурсів для досягнення мети [5].

Мотивація досягнення забезпечує соціалізацію людини в сенсі її цивілізованості, саморегуляції поведінки. Її змістом є духовний потенціал особистості. Він зумовлює те, якими можуть бути основні напрямки соціальної і професійної орієнтації, з якими стратегіями людина прагне актуалізувати свої цінності [23].

Ми вважаємо, що особливості мотивації з поміж іншого зумовлені емоційною стійкістю особистості, позаяк саме від неї залежать якості мотивації до успіху, мотивації досягнення і ставлення, які вочевидь сприяють успішній діяльності людини.

Інтелектуальний компонент структури емоційної стійкості представлений тими властивостями інтелектуальної сфери особистості, які відображаються на особливостях прояву емоційної стійкості і, водночас, можуть зумовлюватися ступенем її розвитку.

Ж. Піаже відзначає пристосовницьку функцію інтелекту щодо фізичної задоволеності та соціального комфорту. А головне його пристосування – структурування взаємодії людини та довкілля [7, с. 42]).

Емоції є найважливішим фактором у регуляції інтелектуальних процесів. Емоційні процеси входять в структуру кожного психічного процесу, відображаючи єдність афективної і пізнавальної сторін інтелекту. Різноманітні і важливі прояви та вплив емоцій на розвиток різноманітних когнітивних оцінок, схем, атрибуцій є найбільш досліджуваною сферою сучасної психології емоцій [9, с. 25].

Інтелектуальний компонент у структурі емоційної стійкості проявляється насамперед специфікою інтелектуальних стратегій у вирішенні професійних завдань, особливостями мислення (абстрактністю-конкретністю) і рівнем раціональності людини.

Отже, розглянуті нами емоційний, мотиваційний, інтелектуальний, вольовий компоненти емоційної стійкості взаємопов'язані, сукупно утворюють

цілісну структуру. Підсистема структури, що включає емоційний компонент є найсуттєвішою для розвитку емоційної стійкості, оскільки емоції впливають на всі її елементи, пронизують всі складові структури.

### **1.3. Роль емоційної стійкості у професійній діяльності майбутніх правоохоронців**

Психологічні особливості діяльності правоохоронців сьогодні досить детально досліджені у юридичній психології. Будь-яка професія ставить до людини, що нею займається, певні вимоги, на підставі яких виділяються професійно важливі психологічні якості, вміння і навички, якими повинен володіти представник цієї професії. Фахівці правоохоронних органів повинні відрізнитися не тільки міцним фізичним здоров'ям, але і достатньою психологічною стійкістю. Це виявляється в здатності витримувати психофізичні та стресові перевантаження, працездатності, високій емоційній стійкості. Остання розглядається як найважливіший фактор їхньої професійної придатності [6, с.310].

У професійній діяльності фахівця правоохоронної сфери емоції активуються в критичні миті процесу розв'язання тактичних завдань пов'язаних з вибором правильного їх напрямку [24]. Саме тоді, спрямована на прийняття рішень діяльність, зазвичай супроводжується відмінною реакцією (інакше кажучи, схильністю до адекватного емоційного реагування). Попереднє оцінювання характеризує емоції в якості первинного джерела інформації. Будучи суб'єктивним за формою, таке знання об'єктивне за змістом (вихідна ситуація). Емоційна оцінка породжує початковий, не сформований образ, що надалі стане основою сприйняття.

У сучасних реаліях професійна діяльність працівників правоохоронних органів є емоційно насиченим видом соціальної діяльності, оскільки несе в собі надмірне фізичне та психічне навантаження. Крім того, така діяльність відноситься до професій з високим ступенем ризику, характеризується

найвищим рівнем професійного навантаження та екстремального стану. Характер правоохоронної діяльності передбачає перелік особливих вимог до кожного потенційного працівника, оскільки його професійна діяльність включає виконання таких завдань, як охорона громадського порядку, боротьба та попередження злочинності, захист населення від екстремальних ситуацій. З юридичної психології особистість працівника правоохоронних органів досліджується в контексті функціонування його інтелектуальної сфери, стійкості до стресів, агресії, здатності до самоконтролю при застосуванні зброї. Але, поряд з цим, актуальним стає питання пошуку особистісної підготовки та її впливу на особистість працівника, яка в свою чергу залежить від змісту та якості здійснюваної професійної діяльності.

Емоційна стійкість працівника правоохоронних органів разом із переліком інших необхідних професійних характеристик є одним із ключових факторів, що дозволяють підтримувати ефективність професійної діяльності та вдосконалювати наявні навички. У професійній діяльності працівника правоохоронних органів обов'язковими є здатність психіки зберігати функціональну активність в умовах постійного впливу стресових факторів, адаптація до умов зовнішнього середовища та розвиток високого рівня емоційно-вольової саморегуляції. обумовлена характером виконуваної діяльності, що робить факт необхідності розвитку емоційної стійкості професійною характеристикою. Емоційна стійкість досягається навіть за рахунок реалізації ряду прийомів самовпливу, спрямованих на підвищення стійкості до зовнішнього впливу обставин в умовах стресу або небезпеки.

Таким чином, емоційну стійкість правоохоронця можна трактувати, з одного боку, як необхідну умову ефективної діяльності в професійному контексті, з іншого боку, як властивість психіки правоохоронця, яка проявляється у функціональному стані.

Слід також звернути увагу на самоконтроль як одну з функцій, що забезпечує емоційну стійкість перед негативними факторами та забезпечує готовність до дій в екстремальних ситуаціях, які, у свою чергу, характерні для



роботи за даною професією. Здатність до самоконтролю можна визначити як психологічну характеристику, яка безпосередньо пов'язана з емоційною сферою особистості і являє собою здатність впливати на емоційні стани, оптимізувати ступінь інтенсивності емоцій і підтримувати оптимальний рівень емоційної напруги через продуктивний рівень розумової діяльності.

Як уже зазначалося, емоційна стійкість особистості розглядається як властивість, яка проявляється у формі ефективної саморегуляції і має важливе значення для успішності професійної діяльності співробітників правоохоронних органів.

Діяльність працівників правоохоронних органів безпосередньо залежить від їх здатності до емоційної стійкості. Важливою особливістю їх діяльності є її екстремальність. Професія правоохоронця характеризується наявністю психологічних навантажень, що перевищують можливості працівника, і обмежують його нормальну діяльність. Постійна можливість виникнення подібних ситуацій вимагає від працівника, в разі зіткнення з ними, готовності не піддаватися несприятливим психологічним факторам, не знижувати під їх впливом якість своєї роботи [3, с.87].

Більшість науковців акцентують увагу на напруженості роботи працівників правоохоронної діяльності. Наявність екстремальних ситуацій, яким притаманний комплекс психогенних факторів, що психологічно впливають на внутрішню активність, на поведінку працівника, безумовно позначається на якості виконання ним професійних обов'язків.

Зокрема, наприклад, під впливом психогенних факторів слідчий стає більш вразливим до щоденних труднощів, якість його роботи знижується. У вкрай стресовій ситуації будь-яка людина може ставати розсіяною або просто здається і уникає навантаження хоча б подумки. Унаслідок цього може розвинути емоційна нестійкість, а згодом і психосоматичні функціональні розлади [6, с.309-310].

Через специфічність роботи актуалізується комунікативна складова. Тому успішність вирішення комунікативних питань істотно впливає на виконання

службових завдань. Водночас професійне спілкування і емоційна стійкість особистості працівника правоохоронних органів має низку особливостей. Однією з таких особливостей є конфліктний характер роботи. Наприклад робота слідчого пов'язана із доданням опору незацікавлених в успішному розслідуванні справи осіб (зовнішній конфлікт) і суперечностями, що виникають у самого слідчого (внутрішній конфлікт). До внутрішніх конфліктів особистості можна віднести: боротьбу мотивів; особистісні конфлікти між моральними почуттями (наприклад, почуттям ненависті до злочинів) і розумом, між моральним професійним обов'язком і непрофесійними особистими бажаннями, прагненнями, можливостями тощо.

внутрішні конфлікти можуть детерминуватися не лише своєрідністю виконання соціальних ролей, але й розбіжністю окремих уявлень, знань, понять (когніцій), що призводить до так званого «когнітивного дисонансу». Тобто, виникають когнітивні суперечності, що породжують неприємні переживання і спонукання до дій з їх усунення. У слідчого когнітивний дисонанс може виникати через брак або надлишок інформації [7, с. 166-167].

Серед характерних особливостей правоохоронної діяльності необхідно назвати наявність небезпеки, ризику. Наявність небезпек, прояв агресивних дій з боку представників злочинного світу формують цю небезпеку. Характерною рисою роботи працівника правоохоронних органів є раптова зміна ситуації, дефіцит часу [5]. Все це нерідко викликає стрес у працівників і часто призводить до емоційних перевантажень.

Таким чином, всі перелічені вище особливості притаманні майбутнім юристам, правникам, криміналістам і тому не можуть не враховуватися під час їх вивчення, оскільки допомагають зрозуміти специфіку цієї роботи і визначити їх найбільш важливі професійно-психологічні якості.

Узагальнене уявлення про вимоги до професії та особистості фахівця відображене в професіограмах, які відображають об'єктивний зміст конкретного виду діяльності, психологічні якості, якими повинна володіти

людина. Сьогодні кількість виділених в них професійно значущих якостей зросла з плином часу.

Так, якщо в середині минулого століття важливими для слідчого вважалися тільки дві групи якостей – морально-вольові та інтелектуальні, то під кінець ХХ ст. розширилися до п'яти: пошукові, емоційно-вольові, комунікативні, інтелектуальні, організаторські, соціальні [9].

Дослідники розглядають сукупність важливих психологічних якостей і умінь щодо ключових факторів профпридатності працівників силових структур та включають наступні фактори: висока соціальна (професійна) адаптація; нервово-психічна (емоційна) стійкість; достатньо високий інтелектуальний розвиток, пізнавальна (когнітивна) активність; комунікативна компетентність і організаторські здібності. Цим факторам загалом відповідають значущі психологічні якості об'єднані в різноманітні комплекси [15, с.317].

Так, нервово-психічна стійкість особистості передбачає: стійкість до стресу, високий рівень емоційного самоконтролю, достатню працездатність в фрустраційних умовах; розвинені властивості нервової системи (сила, рівноваженість, рухливість, активність, динамічність, лабільність, пластичність нервових процесів), що допомагають людині адаптуватися до ситуації та забезпечують належну працездатність під час втоми, адекватне реагувати на події.

Негативними визначаються: емоційна нестійкість (низька стресостійкість, висока емоційна напруженість); надмірна агресивність, імпульсивність; швидка виснажливність нервових процесів; психопатичні риси характеру [15, с.321].

Фактор «комунікативна компетентність» і фактор «організаторські здібності» не менше пов'язані з компонентами емоційної стійкості, які особливим чином впливають на комунікативні та організаторські якості особистості працівника правоохоронних органів [6].

Виходячи з вищесказаного констатуємо, що емоційна стійкість як професійно значуща якість працівників правоохоронних органів, торкається

майже всіх сфери їхньої діяльності, а також є фактором успішності професійної діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

Проведений нами аналіз наукової літератури засвідчив, що емоційна стійкість потребує подальших теоретичних досліджень. Не повною мірою вивчені особливості емоційних переживань у здобувачів вищої освіти, що пов'язують своє майбутнє з правоохоронною діяльністю.

Сьогодні в психології існує безліч різних визначень емоційної стійкості. Багато авторів розглядають емоційну стійкість як психічне утворення, що характеризується багаторівневістю, багато компонентністю і поліфункціональністю. Як будь-яка динамічна система, структура, емоційна стійкість є цілісним утворенням і сукупністю певних властивостей. Функціонування такого утворення можливе у взаємодії різних властивостей, які є компонентами структури емоційної стійкості. Ця психологічна властивість займає ніби проміжне становище між психічними станами і рисами особистості.

Емоційну стійкість ми розглядаємо як інтегративну властивість особистості, що безпосередньо пов'язана з емоціями і їх вольовою регуляцією та сприяє високій продуктивності напруженої діяльності.

До її структури входять такі динамічні компоненти, як: емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні. Саме існування системи емоційної стійкості полягає в динаміці її розвитку. Можна виокремити декілька основних напрямків щодо розуміння емоційної стійкості: безпосередньо пов'язані з емоціями та їх вольовою регуляцією; пов'язані зі стабільністю, якщо в поняття емоційної стійкості включено взаємодію психічних і фізіологічних властивостей; є інтегральною особистісною властивістю.

Дослідники розглядають сукупність важливих психологічних якостей і умінь щодо ключових факторів профпридатності працівників силових структур та включають наступні фактори: висока соціальна (професійна) адаптація; нервово-психічна (емоційна) стійкість; достатньо високий інтелектуальний розвиток, пізнавальна (когнітивна) активність; комунікативна компетентність і організаторські здібності. Цим факторам загалом відповідають значущі психологічні якості об'єднані в різноманітні комплекси.

Виявлено, що емоційна стійкість в екстремальних умовах діяльності регулює тактику і стратегію вибору дій. Водночас вона є найважливішим показником психологічної підготовленості фахівців правоохоронних органів до професійної діяльності.

## РОЗДІЛ 2.

### Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх працівників правоохоронних органів

#### 2.1. Характеристика методів дослідження

Емпіричний етап дослідження проводився упродовж жовтня – листопада 2022 – рр. До нього залучалися здобувачі вищої освіти факультету № 2 першого та четвертого курсів ЛьвДУВС (96 осіб).

Для здійснення поставлених завдань і перевірки гіпотези, проводилася психологічна діагностика психологічних особливостей та рівня емоційної стійкості курсантів першого та четвертого курсів. Зокрема, діагностувалися: рівень емоційної стійкості, рівень домінування негативних або позитивних емоцій, рівень тривожності, особливості емоційного реагування на навколишнє середовище).

Емпіричний етап дослідження спрямовувався на перевірку того, як під час навчання в закладі вищої освіти у майбутніх фахівців правоохоронних органів відбувається розвиток такої професійно значущої якості як емоційна стійкість. Тому для відстежування динаміки змін в особистісних характеристиках студентів щодо досліджуваної властивості, показники рівня розвитку емоційної стійкості у здобувачів вищої освіти першого року навчання порівнювалися з показниками рівня студентів четвертого років навчання.

Для емпіричного дослідження ми обрали наступні методики.

Методика *«Діагностика емоційної стійкості особистості»* (автор А. Хромова) включає всі компоненти цієї властивості. Методика містить твердження які дозволяють виявити психологічні властивості та особливості поведінки особистості, що відображають рівні вираженості компонентів емоційної стійкості. Загальний показник емоційної стійкості людини визначається за сукупністю декількох взаємозалежних чинників, що так чи інакше визначають емоційне життя особистості, її психологічні особливості та актуальний настрій. Основні шкали методики позначені як психологічні

фактори емоційної стійкості особистості: фактор 1 ЕЗ – емоційної зрілості; фактор 2 СВ – сили волі; фактор 3 МУ – мотивації на успіх; фактор СІ – самооцінка інтелекту (тенденції розвиненості інтелекту); фактор 5 НО – невротизації особистості; фактор 6 СС – стійкості до стресу; фактор 7 СП – самоконтролю поведінки, фактор 8 ТБ – тривожності-безтурботності; фактор 9 РМ – раціональності мислення; фактор 10 ЕІ – екстернальності-інтернальності. Загальний 11-ий фактор відображає рівень емоційної стійкості особистості.

Коефіцієнт самопочуття досліджуваних, детермінований домінуючими емоціями, визначався за методикою *«Диференційні шкали емоцій»* за К. Ізард. За цією методикою визначають особливості самопочуття залежно від домінуючих емоцій (позитивних або негативних). На думку автора методики, особливості самопочуття пов'язані з особливостями та змістом його активності. Досліджуваним пропонується оцінити кожне твердження (4-бальна шкала). А саме, як представлено в бланку методики твердження описує їх самопочуття під сучасну пору. Підсумовуючи отримані бали, виявляються домінуючі емоції досліджуваних.

Тип емоційної реакції на діагностовано за методикою В. Бойко *«Діагностика особливості емоційного реагування на навколишнє середовище»*. Визначено три види стимулів: позитивні, нейтральні (амбівалентні) і негативні. Позитивні стимули наділені позитивним особистісним змістом, або, по іншому, соціальним значенням. У нейтральних виявляється як позитивний, так і негативний зміст. Все залежить від настановлень самої людини, від її схильності оцінювати докільця як позитивне, чи негативне. В. Бойко виокремлює декілька типів емоційного реагування на ці стимули: ейфорійний, дисфорійний і рефрактерний.

Показники тривожності виявлялися за тестом *«Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності»* (Ч. Спілберга і Ю. Ханіна). Цей діагностичний критерій вказує на стійку схильність до сприйняття ситуацій як небезпечних, тривожне реагування на них. Реактивна тривожність детермінує напруженість, занепокоєння, нервозність. Надто висока реактивна тривожність

детермінує порушення уваги, а іноді й тонкої координації. Встановлено додатну кореляцію між високою особистісною тривожністю та невротизмом, емоційними та невротичними зривами, також з деякими психосоматичними захворюваннями. Водночас тривожність апріорі не негативна риса. Тривожність завжди супроводжує активну особистість. До того ж, допустимою є так звана корисна тривога.

## **2.2. Результати дослідження майбутніх працівників правоохоронних органів**

Результати дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх правоохоронців першого та четвертого року навчання засвідчили деякі відмінності. Зокрема, в групі студентів четвертого курсу 40% досліджуваних продемонстрували високу емоційну стійкість, тоді як в групі студентів першого курсу цей показник діагностований лише у 10% досліджуваних. У таких досліджуваних спостерігається достатньо виражена емоційна стійкість, витримка, реалістичність очікувань, постійність інтересів.

Низькі оцінки емоційної стійкості виявлені у 8% четвертокурсників та у 14% курсантів-першокурсників. Ці досліджувані інтолерантні до фрустрації, залежні від настрою, дратівливі, з легко (а у декого і з достатньо) вираженими невротичними симптоми. Середній рівень вираженості емоційної стійкості у курсантів показав менш значущі відмінності, проявляється 46% досліджуваних першокурсників та 52% четвертокурсників.

**Таблиця 2.1.**

### **Показники емоційної стійкості у майбутніх правоохоронців першого та четвертого років навчання**

<b>Рівень</b>	<b>Бали</b>	<b>Курсанти I курсу</b>	<b>Курсанти IV курсу</b>
Високий	1-4	10 %	40%
Помірний	5-7	46 %	52 %
Низький	8-10	14 %	8%



Дослідження за низкою факторів (factor – «інтелект» (абстрактність – конкретність мислення), factor – «емоційна нестійкість - емоційна стійкість», factor – «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», factor – «низький самоконтроль – високий самоконтроль») засвідчили, що курсанти 4 року навчання дотримуються як групових, так і соціальних норм, добре організовані, вміють контролювати власну поведінку, мають виражені вольові якості (табл. 2.2.).

**Таблиця 2.2.**

**Результати дослідження складових емоційної стійкості у майбутніх працівників правоохоронних органів**

<b>Психологічні змінні</b>	<b>Курсанти I курсу</b>	<b>Курсанти IV курсу</b>
«інтелект» (абстрактність – конкретність мислення)	7,14	5,25
«емоційна нестійкість – емоційна стійкість»	8,13	5,05
«схильність до почуттів – висока нормативність поведінки»	9,04	6,12
«низький самоконтроль – високий самоконтроль»	8,29	6,12

Показник емоційної стійкості співвідносний з рівнем тривожності. Так, у 35% досліджуваних курсантів I курсу виявлено високу реактивну тривожність. Це свідчить про високу напругу, занепокоєння у вигляді відповідної реакції на стресову ситуацію. Серед курсантів IV курсу високий рівень тривожності виявлено у 20%.

Виявлено низьку реактивну тривожність у 20% четвертокурсників та у 10% першокурсників засвідчує відсутність в них імпульсивної реакції на складну ситуацію, спокійне реагування на неї, емоційну стійкість, розважливність у стресовій ситуації. 60% четвертокурсників і у 56% курсантів-

першокурсників із середнім проявом реактивної тривожності, оптимально реагують на складну ситуацію.

У 40% першокурсників виявлено підвищену особистісну тривожність, тоді як з поміж четвертокурсників такий результат виявлено лише у 10% досліджуваних. Це виявляється у схильності сприймати ситуації як небезпечні, особливо в ситуаціях які загрожують самооцінці, стосуються почуття впевненості, зовнішніх вимог тощо.

Низька особистісна тривожність зафіксована однаковою мірою в обох групах досліджуваних (16% у кожній групі). Такі досліджувані характеризуються низькою активністю, мало цікавляться роботою. Не виключено, що це витіснена висока тривожність. Оптимальний рівень особистісної тривожності виявлено у 76% четвертокурсників 46% курсантів студентів-першокурсників.

Отримані результати спонукають до висновування, що емоційно стійкі досліджувані здатні до самоконтролю, емоційно стійкі, рішучі, з оптимальним рівнем тривожності. Мотивовані на успіх та інтернально спрямовані. Емоційно нестійкі досліджувані здебільшого відчують труднощі у прояві ейфоричних реакцій на навколишнє середовище і самоконтролю, менш рішучості та часто орієнтовані на мотивацію уникнення невдачі (боязнь невдачі). Зазвичай проявляють екстремальну спрямованість мотивації поведінки.

Відмінності у показниках прояву емоційної стійкості в курсантів першого та четвертого курсів за t-критерієм Стюдента подано у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Відмінності у показниках прояву емоційної стійкості майбутніх працівників правоохоронних органів (4 та 1 курсів)**

<b>Досліджувані психологічні змінні</b>	<b>T-критерій</b>	<b>p-рівень</b>
фактор 1 ЕЗ – емоційна зрілість	2,25	p < 0,05
фактор 2 СВ – сила волі	2,53	p < 0,05
фактор 3 МУ – мотивація успіху та уникнення невдач	2,16	p < 0,05
фактор 4 СІ – самооцінка інтелекту	2,09	p < 0,05
фактор 5 НО – невротизація особистості	2,41	p < 0,05
фактор 6 СС – стійкість до стресу	2,21	p < 0,05
фактор 7 СП – самоконтроль поведінки	2,43	p < 0,05
фактор 8 ТБ – тривожність-безтурботність	2,04	p < 0,05
фактор 9 РМ – раціональність мислення	2,27	p < 0,05
фактор 10 ЕІ – екстернальність-інтернальність	2,02	p < 0,05
фактор 11 ЕС – емоційна стійкість	2,07	p < 0,05
Шкала ОС – об'єктивність самооцінки	1,01	p > 0,05

Результати, отримані за методикою «Діагностика емоційної стійкості особистості», теж значущо відрізняються за всіма змінним ( $p < 0,05$ ), окрім змінної «об'єктивність самооцінки». Це свідчить про правдивість досліджуваних під час проведення діагностичних процедур в оцінці своїх якостей.

Отже, результати емпіричного дослідження емоційної стійкості курсантів 4 та 1 курсів засвідчили недостатність розвитку згаданої особистісної якості в останніх. То ж постає питання про динаміку розвитку емоційної стійкості на початковому етапі професійного становлення.

Емпіричний етап дослідження спрямовувався на перевірку того, як під час навчання в закладі вищої освіти у майбутніх фахівців правоохоронних органів відбувається розвиток такої професійно значущої якості як емоційна стійкість. Тому для відстежування динаміки змін в особистісних характеристиках студентів щодо досліджуваної властивості, рівень розвитку емоційної стійкості у здобувачів вищої освіти першого року навчання порівнювався з рівнем студентів четвертого років навчання.

Достовірність відмінностей між показниками курсантів 1 та 4 курсів розраховувалася за t-критерієм Стьюдента (для незалежних вибірок). Усього в

дослідженні приймали участь 96 осіб: 48 курсантів першого року навчання та 48 осіб – курсантів четвертого року навчання.

Розглянемо відмінності, що формують стресостійкість у майбутніх працівників правоохоронних органів упродовж перебування в закладі вищої освіти.

Відмінності між показниками, отриманими під час діагностики студентів-юристів першого та четвертого курсу, виявлені за ознаками: ейфорична емоційна реакція (підвищення рівня), стресостійкість (підвищення рівня), сила волі (підвищення рівня), рішучість (підвищення рівня), мотивація на успіх (підвищення рівня), коефіцієнт інтелекту (підвищення рівня), конкретність-абстрактність (підвищення рівня). Достовірність виявлених зрушень проявляється на п'ятивідсотковому рівні значущості ( $p < 0,05$ ). За іншими показниками зрушення статистично незначущі і не досягають нижнього порогу достовірності, тобто  $p > 0,05$  (табл.2.4).

#### Таблиця 2.4.

**Динаміка відмінностей показників розвитку емоційної стійкості у курсантів-правоохоронців на початковому (початок першого року навчання) та кінцевому (четвертий рік навчання) етапах навчання**

Психологічні змінні	T-Ст'юдента	p-рівень
Коефіцієнт самопочуття «Диференціальні шкали емоцій» за К. Ізардом	1,09	$p > 0,05$
Реакція ейфорійна	2,37	$p < 0,05$
Реакція рефрактерна	0,99	$p > 0,05$
Реакція дисфорійна	1,65	$p > 0,05$
Емоційна нестійкість - емоційна стійкість	1,81	$p > 0,05$

Динаміка відмінностей показників реактивної та особистісної тривожності як показників розвитку емоційної стійкості у курсантів-правоохоронців на початковому (початок першого року навчання) та кінцевому (четвертий рік навчання) етапах навчання за тестом «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілберга і Ю. Ханіна) показала наступні

результати: особистісна тривожність 1.35 при ( $p < 0,05$ ); реактивна тривожність 1,64 ( $p < 0,05$ ).

Розглянемо детальніше динаміку показників емоційної стійкості у майбутніх правоохоронців на початку та в кінці навчання.

Результати дослідження динаміки відмінностей показників розвитку емоційної стійкості у курсантів-правоохоронців на початковому (початок першого року навчання) та кінцевому (четвертий рік навчання) етапах навчання одержані за допомогою діагностичної методики «Діагностика емоційної стійкості особистості», які представлені у табл. 2.5.

**Таблиця 2.5.**

**Динаміка відмінностей показників розвитку емоційної стійкості у курсантів-правоохоронців на початковому (початок першого року навчання) та кінцевому (четвертий рік навчання) етапах навчання з використанням методики «Діагностика емоційної стійкості особистості»**

<b>Психологічні змінні</b>	<b>T-Ст'юдента</b>	<b>p-рівень</b>
Методика «Діагностика емоційної стійкості особистості»		
фактор 1 ЕЗ - емоційна зрілість	1,05	$p > 0,05$
фактор 2 СВ - сила волі	1,21	$p > 0,05$
фактор 3 МУ - мотивація на успіх (уникн. невдач)	0,66	$p > 0,05$
фактор 4 СІ – самооцінка інтелекту	1,03	$p > 0,05$
фактор 5 НО – невротизація особистості	1,3	$p > 0,05$
фактор 6 СС – стійкість до стресу	1,47	$p > 0,05$
фактор 7 СП – самоконтроль поведінки	0,05	$p > 0,05$
фактор 8 ТБ – тривожність-безтурботність	0,99	$p > 0,05$
фактор 9 РМ – раціональність мислення	1,01	$p > 0,05$
фактор 10 ЕІ – екстернальність-інтернальність	1,1	$p > 0,05$
Шкала ОС – об'єктивність самооцінки	0,29	$p > 0,05$

Отже, отримані результати засвідчили, що кількість достовірних відмінностей не достатня для науково обґрунтованих висновків про значущу динаміку зміни емоційної стійкості і дотичних до неї психологічних якостей. Більшість показників відмінності виявилися незначущими ( $p > 0,05$ ) і не

досягають п'ятивідсоткового порога достовірності. Це уможливило висновок про необхідність цілеспрямованого впливу на розвиток психологічних компонентів емоційної стійкості.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричний етап дослідження будувався на порівнянні досліджуваних властивостей особистості майбутніх і діючих (практичних) працівників правоохоронних органів. Встановлювався зв'язок між показниками їхньої емоційної стійкості і оцінкою успішності в професійній діяльності. Засвідчено дотримання працівниками правоохоронних органів як групових, так і соціальних норм, вираження вольових якостей, організованість та здатність контролювати власну поведінку.

Діагностовано відмінність у прояві низки структурних компонентів емоційної стійкості працівників правоохоронних органів та студентів-юристів. Не виявлено значущих відмінностей за показниками реактивної тривожності та рішучості.

Констатовано структурованість емоційної стійкості та інших особистісних якостей у працівників правоохоронних органів. Визначено емоційну стійкість як генеральний фактор, що впливає на прояв суміжних особистісних якостей та його залежність від них.

Виявлено статистично достовірні відмінності на п'ятивідсотковому рівні значущості ( $p < 0,05$ ) у прояві низки особистісних якостей студентів-юристів першого та четвертого курсу. Відмінності у прояві рівня емоційної стресостійкості і супутніх якостей другокурсників і четвертокурсників виявлені за ознаками: коефіцієнт самопочуття (підвищення рівня), стресостійкість (підвищення рівня), невротизація (зниження рівня), самоконтроль (підвищення рівня), мотивація ставлення (зниження рівня), інтернальність (підвищення рівня).

## РОЗДІЛ 3.

### Шляхи розвитку емоційної стійкості майбутніх правоохоронців на етапі первинної підготовки

#### 3.1. Особливості організації психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості майбутніх фахівців правоохоронної діяльності

Змістом психологічної підготовки майбутнього працівника правоохоронної системи має бути формування таких ставлень, установок, властивостей особистості, які б сприяли студенту свідомо і сумлінно приступити, і успішно виконати трудову діяльність. Психологічна підготовка – це активація всіх структур особистості, процес творення, підтримування і відновлення стану психологічної готовності до виконання діяльності. А психологічна підготовленість – це загальна якість особистості людини, яке завжди співвідноситься з особливостями діяльності, що вимагає високоефективного її виконання. Вона пов'язана з якісними характеристиками інтелектуальної та емоційно-вольової сфер особистості і є продуктом психологічної підготовки [18, с. 239].

З огляду на сказане формування психологічної підготовки студентів правничих спеціальностей потребує особливого підходу, оскільки це пов'язано зі специфічними особливостями їх майбутньої трудової діяльності як працівників правоохоронної системи, умови якої певним чином можна віднести до військових. У військовій психології зазначається, що психологічна підготовка у військовій сфері – це тренування психіки майбутнього працівника на її стійкість і загальну активність [60]. Розвиток емоційної стійкості передбачає володіння умінням долати напруженість, яка може бути викликана багатьма факторами професійної обстановки.

Психологічна підготовка, на думку дослідників-практиків повинна включати низку взаємопов'язаних між собою заходів з формування умінь і навичок [26]. На це також повинен бути спрямований навчально-виховний процес. Окрім цього, психологічна підготовка має бути як індивідуально

спрямованою, так і торкатися всієї діяльності особистості з урахуванням її індивідуальних особливостей.

З огляду на описану в першому розділі структуру емоційної стійкості, під час психологічної підготовки студентів має реалізовуватися системний принцип, що поєднує розвиваючі впливи з урахуванням особистісних особливостей, віку, умов і особливостей навчання. Іншим важливим принципом впливу є поліфункціональність. Тобто розвиток і формування різних компонентів, що входять в загальну структуру емоційної стійкості (емоційний, вольовий, мотиваційний, інтелектуальний компоненти).

Отже, психологічна підготовка майбутніх працівників правоохоронної діяльності є складним системним утворенням і передбачає систематичну роботу за низкою компонентів.

Під час роботи з емоційним компонентом передбачається розвиток емоційної стійкості як якості професійної придатності, розвиток стресостійкості і стійкого адекватного емоційного реагування на події, шляхом формування навичок емоційної саморегуляції. Під час роботи з якостями, що входять до мотиваційного компоненту, засадничим має стати вироблення позитивної мотивації та ставлення до обраної професії, а також інших стійких професійних мотивів, розвиток мотивації на досягнення успіху. Вольовий компонент передбачає формування у студентів таких навичок і вмінь, які допоможуть у розвитку наступних якостей: цілеспрямованості, самоконтролю в мінливій ситуації, вміння керувати професійними діями і навчальних обов'язками, емоційно-вольова витривалість в напружених ситуаціях, рішучість і сила волі. Працюючи з інтелектуальним компонентом слід звертати увагу на ті знання і уміння, що складають основу професійної діяльності правоохоронців, розвиток абстрактного мислення, раціоналізму, а також певних властивостей пізнавальної діяльності, що впливають на ефективність роботи.

Застосування методів психологічної підготовки у цій роботі має сприяти виробленню в майбутніх фахівців прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення та розвитку емоційної стійкості особистості,



їхньому вмінню свідомо керувати своїм психологічним станом і регулювати власні дії в складних умовах діяльності.

Робота з розвитку емоційної стійкості має мати декілька етапів. Перший повинен починатися з постановки цілей і завдань роботи. Другий етап – це складання програми, постановка цілей і завдань, здійснення підбору, розробки і констатації заходів, вибір найбільш продуктивних методів реалізації програми. На третьому етапі відбувається підбір учасників, формування складу виконавців, визначення термінів реалізації програми.

Поставлена мета, а саме: розвиток емоційної стійкості у майбутніх правників, має реалізуватися через низку завдань на кожному етапі роботи. Такими можуть бути:

1. Стабілізація актуального емоційного стану і розвиток емоційної стійкості.
2. Формування навичок самокорекції і саморегуляції емоційних станів студентів.
3. Набуття учасниками спеціальних психологічних знань, умінь, навичок, що сприяють підвищенню психологічної компетентності в сфері їхньої професійної діяльності.

Програма розвитку емоційної стійкості одночасно може виконувати функцію психолого-педагогічного навчання і бути розвивальним методом, що сприяє професійному становленню майбутніх фахівців в сфері правоохоронної діяльності.

Оптимально програма може бути реалізована на трьох етапах: орієнтувальному (10 занять); корекційно-розвивальному (40 занять); завершальному (5 занять).

Кожен з етапів містить такі основні блоки:

1. Вступний – теоретичний блок, що складається з лекційного матеріалу.
2. Основний – практичний блок, складений з тренінгових вправ, рольових та ділових ігор, методів моделювання та психодрами, медитативно-релаксаційних вправ тощо. Основним методом роботи, спрямованим на розвиток емоційної стійкості є тренінг саморегуляції емоційних станів.

Отже, програма розвитку емоційної стійкості може містити 55 занять, що проводяться упродовж навчального року, частина (10) занять є теоретичними і проводяться в рамках навчальної дисципліни «Юридична психологія» або суміжних дисциплін за вибором студента. Практична частина програми містить 40 занять і складається зі спеціалізованих методів роботи, орієнтованих на вирішення поставлених завдань. Основним з аспектів психолого-педагогічної програми є корекційно-розвивальний етап, який, крім вступних практичних занять, включає тренінг сили волі, тренінг мотивації, тренінг розвитку пізнавальних процесів і тренінг саморегуляції емоційних станів, як основний метод розвитку емоційної стійкості майбутніх правників.

Періодичність проведення занять один-два рази на тиждень, тривалість: семінари – 1,5-2 години, тренінгові заняття – до 3 години. Учасники утворюють групи по 10 осіб (юнаки та дівчата) в кожній.

### **3.2. Структура основних етапів реалізації програми розвитку емоційної стійкості майбутніх фахівців правоохоронних органів**

Розвиток емоційної стійкості – це поетапна робота, що містить комплекс різних психологічних методів активного психологічного впливу. Опишемо структурний основних етапів роботи.

Метою орієнтувального етапу (10 занять) є підготовка теоретичного матеріалу для повноцінного психологічного пізнання особистості і особливостей емоційної сфери; підготувати учасників до тренінгових занять.

Зміст теоретичних і семінарських занять спрямований на набуття студентами додаткових знань про основні напрямки психології особистості працівника правоохоронної сфери. Цей етап включає містить:

- вивчення різних аспектів психології, пов'язаних з професійною діяльністю працівників правоохоронної сфери;
- обговорення аспектів професійної придатності та психологічної компетентності працівників правоохоронної сфери;
- розгляд питань, пов'язаних з удосконаленням роботи працівників правоохоронної сфери, аналіз проблем успішності (неуспішності) їх професійної діяльності;
- розгляд питань, що стосуються психології емоцій і проблеми розвитку емоційної стійкості;
- вивчення психологічних проблем емоційної сфери особистості і саморегуляції емоційних станів;
- групове тестування; дискусії;
- підготовка до тренінгової роботи.

Мета корекційно-розвивального етапу (40 занять) полягає у розвитку емоційної стійкості як якості професійної придатності, формуванні умінь і навичок поведінки у професійній та екстремальній ситуації.

Це передбачає:

- введення особистості в тренінгову групу;
- оволодіння особистістю своїм внутрішнім світом і зовнішньою поведінкою, необхідними для самоаналізу і самооцінки власних емоційних станів і емоційного реагування;
- корекція і профілактика актуального внутрішнього стану, емоційне розвантаження учасників, формування в них ефективних форм емоційного реагування та адаптивної міжособистісної поведінки;
- цілеспрямована активізація особистісного та емоційного потенціалу в оволодінні життєвим простором;

- дослідження своїх емоційних реакцій на різні професійні ситуації, аналіз адекватного (неадекватного) емоційного реагування та поведінки;
- вдосконалення бажаного емоційного реагування і «правильної» емоційної поведінки у професійній діяльності;
- формування навичок прояву вольових якостей в ситуаціях опору з боку інших людей;
- формування здатності до психологічної стійкості в умовах стресу;
- усвідомлення мотивів міжособистісних стосунків і, як наслідок, різних емоційних станів;
- розвиток позитивних мотивів взаємин з довкіллям і підвищення рівня міжособистісного сприйняття;

Цей етап передбачає залучення методів психокорекції. Психокорекція як діяльність, спрямована на коригування особливостей психічного розвитку особистості, які можуть не відповідати оптимальній професійній моделі і заважають особистісному розвитку. На наш погляд метод психокорекції сприятиме розкриттю індивідуальності майбутніх працівників правоохоронної сфери, формування нового стилю поведінки і спілкування, виробленню і закріпленню психологічних умінь і навичок емоційно стабільного реагування тощо.

Розвивальна стадія цього етапу роботи повинна включати активні методи психологічного впливу. Важливою частиною цієї має стати активізація позитивного емоційного потенціалу особистості і можливості його проявів. Це завдання здійснюється різними методами, спрямованими на формування навичок нестандартного підходу до різних ситуацій, з поміж інших і професійних.. Йдеться насамперед про тренінгові процедури, метод психодрами, рольові та ділові ігри, дискусії, метод «мозкового штурму», методи візуалізації, саморегуляції тощо.

Основна робота групи на цій стадії має будуватися на участі членів групи в тренінговій процедурі «психодрама». Психодрама це вид групової роботи, де

учасники по черзі перебувають в якості акторів і глядачів. Виконувані ролі передбачають моделювання професійних і життєвих ситуацій наділених особистісним смислом, задля усунення негативних емоційних реакцій, більш глибокого самопізнання, відпрацювання соціальної перцепції.

Значна частина групової діяльності повинна спрямовуватися на розвиток здатності емоційної саморегуляції, мотивації на успіх в діяльності. Тут повинні застосовуватися методи програвання різних професійних і життєвих ситуацій в рольових і ділових іграх. Наше переконання ґрунтується на уявленні про рольову гру.

Рольова гра – це виконання її учасниками різних ролей, що мають значення для них в реальному житті. У діловій грі, відтворюється предметний і соціальний зміст професійної діяльності, моделюється система стосунків, властивих цьому виду практики.

Отже, на цьому етапі важливо виробити необхідні зовнішні форми прояву емоцій і поведінки. До таких умінь належать ті, що сприяють зниженню стану тривоги, страху, управлінню емоційним збудженням. Основна робота групи на цьому етапі організовується з орієнтацією на рольове програвання складних життєвих і професійних ситуацій. Насамперед відпрацьовуються прості як соціальні, так і професійні ситуації. Надалі вони ускладнюються до рівня кризових (конфліктних, екстремальних), з якими непросто справитися. Це триває доти, поки рішення влаштує всіх учасників. Важливим аспектом цього етапу є робота, спрямована на розвиток емоційної стійкості в іграх, що імітують екстремальні ситуації, які найчастіше зустрічатимуться у їхній роботі. Одним з найважливіших методів розвитку інтелектуального компонента є метод мозкового штурму.

Метою завершального етапу (5 занять) роботи є закріплення психологічних знань, умінь, навичок, отриманих під час проходження програми, що сприятимуть розвитку високого рівня професійної компетентності; закріпленню умінь самостійної корекції і саморегуляції

емоційних станів; повторенню способів ефективної взаємодії в різних ситуаціях професійної діяльності. Це орієнтовано на:

- вдосконалення професійних здібностей в діяльності працівників правоохоронної сфери;
- закріплення навичок ефективної поведінки в складних життєвих і професійних ситуаціях;
- відпрацювання набутих навичок в рольових і ділових іграх;
- закріплення навичок творчого підходу до діяльності працівників правоохоронної сфери;
- закріплення навичок в освоєнні методу аутотренінгу і саморегуляції;
- аналіз і прогноз особистісних перспектив, підготовка учасників до повсякденного життя за межами тренінгової групи.
- анкетування та обговорення проведеної роботи
- психологічні рекомендації.

Цей етап є важливою стадією реалізації програми розвитку емоційної стійкості, позаяк підсумовує і закріплює набуті навички та вміння. По завершенні реалізації програми розвитку емоційної стійкості проводиться діагностика на предмет оволодіння набутими навичками і наявності необхідних якостей.

Таким чином, ми саме так розуміємо один із шляхів розвитку емоційної стійкості у майбутніх працівників правоохоронної діяльності як їхньої професійно важливої якості. Головне її спрямування – навчання саморегуляції і самокорекції емоційного стану, набуття спеціальних психологічних знань, що сприяють підвищенню психологічної компетентності в сфері взаємодії з довкіллям. Основним методом роботи є тренінг саморегуляції емоційних станів (додаток 5).

Психологічна робота з розвитку емоційної стійкості буде успішною, якщо вона організовується в тренінгової діяльності. Групова робота сприятиме посиленню фактора емоційної стійкості, мотивації і взаємної розумової

активності. Результативність процесу оволодіння вміннями контролювати свої емоційні стани великою мірою залежатиме від особистих зусиль.

Слід звернути увагу на суперечливі тенденції, які можуть виникати в процесі реалізації програми розвитку емоційної стійкості. Перш за все, це протиріччя між необхідністю проведення роботи з розвитку емоційної стійкості і можливим небажанням окремих досліджуваних займатися цією роботою.

Основними причинами таких суперечностей може бути:

- нерозуміння важливості процесу розвитку емоційної стійкості для їх майбутньої діяльності в органах правоохоронної сфери;
- недооцінка ролі емоційної стійкості як якості професійної придатності;
- складність самостійної роботи досліджуваних з розвитку професійних умінь;
- низька емоційна стійкість деяких досліджуваних.

Виявлення та усунення таких протиріч потрібно виявляти на початковому етапі роботи методом індивідуальної роботи з піддослідними. При цьому основні зусилля повинні спрямовуватися на усвідомлення досліджуваними необхідності роботи над собою, вибір найдієвіших заходів мобілізації зусиль на розвиток емоційної стійкості.

Вважаємо, що розвиток емоційної стійкості повинен стати одним з найважливіших шляхів їх професійного зростання. Досягається це шляхом засвоєння досліджуваними методикою самостійної роботи, наданням їм допомоги у діагностиці рівня емоційної стійкості; визначенням цілей, складанням індивідуальних планів, аналізом та корекцією проведеної роботи.

Одним із важливих завдань цієї роботи є розуміння і за можливості максимальна реалізація того особистісного та емоційного потенціалу, яким володіє кожен учасник. Ми вважаємо, що участь у цій програмі може допомогти максимальному самопізнанню, виробленню індивідуального стилю емоційного самовираження, навчитися проявляти бажані емоційні реакції і регулювати небажані, краще розуміти інших людей, з якими доводиться спілкуватися у професійному та особистісному аспектах.

## Висновки до третього розділу

Констатовано відмінність між психологічною підготовкою та психологічною підготовленістю фахівця правоохоронних органів. Психологічна підготовка працівника правоохоронних органів – це активація всіх структур особистості, процес творення, підтримування і відновлення стану психологічної готовності до виконання діяльності. Психологічна підготовленість – це загальна якість особистості людини, яка завжди співвідноситься з особливостями діяльності, що вимагає високоефективного її виконання.

Психологічна підготовка містить низку взаємопов'язаних між собою заходів з формування умінь і навичок. Це складне системне утворення, що передбачає систематичну роботу за низкою компонентів. Вона має бути як індивідуально спрямованою, так і торкатися всієї діяльності особистості з урахуванням її індивідуальних особливостей. Ефективність роботи з розвитку емоційної стійкості є більш успішною, якщо вона організовується в тренінговій діяльності.



## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження емоційної стійкості як інтегральної особистісної властивості та особливостей її розвитку у майбутніх фахівців правоохоронної діяльності сприяло виокремленню низки узагальнень.

Емоційна стійкість як складне поліфункціональне психічне утворення, містить емоційний, вольовий, інтелектуальний і мотиваційний компоненти. Функціонування емоційної стійкості обумовлено особливостями розвитку її компонентів. Системотвірним чинником в структурі емоційної стійкості є емоційний компонент особистості.

Констатовано, що розвиток кожного з компонентів емоційної стійкості зумовлений взаємовпливом окремих підструктур її системи. Емоційний компонент відображає самопочуття людини, особливості емоційного реагування на довкілля, рівень емоційного інтелекту, її тривожність і стресостійкість. Про вольовий компонент свідчать вольові зусилля, рішучість, рівень самоконтролю і нормативність поведінки. Мотиваційний компонент характеризується мотиваційною спрямованістю свідомості і поведінки, особливостями локалізації контролю, мотивацією на успіх (на невдачу), мотивацією ставлень і досягнень. Інтелектуальний компонент визначається рівнем інтелекту, абстрактністю і раціональністю мислення.

Емоційна стійкість працівника правоохоронних органів разом із переліком інших необхідних професійних характеристик є одним із ключових факторів, що дозволяють підтримувати ефективність професійної діяльності та вдосконалювати наявні навички. У професійній діяльності працівника правоохоронних органів обов'язковими є здатність психіки зберігати функціональну активність в умовах постійного впливу стресових факторів, адаптація до умов зовнішнього середовища та розвиток високого рівня емоційно-вольової саморегуляції, обумовлена характером виконуваної діяльності, що робить факт необхідності розвитку емоційної стійкості професійною характеристикою.

Емпірично досліджено, що в особливостях розвитку емоційної стійкості «діючих» і майбутніх фахівців-правників є істотні відмінності. Емоційна стійкість «діючих» правників характеризується високим рівнем розвитку властивих їй компонентів і проявляється в емоційній зрілості особистості, високій виразності сили волі, самоконтролю, мотивації на успіх. У майбутніх правників згадані компоненти емоційної стійкості частіше виражені на низькому і середньому рівнях. Це виявляється в емоційній нестабільності, тривожності, нестійкістю до стресу, схильності до непостійності, мотивації на невдачу. Емоційна стійкість майбутніх правників має низку особливостей, що відрізняють їх від професіоналів-практиків. Це виявляється в недостатній сформованості структури емоційної стійкості студентів, неможливості виявлення генерального фактора і визначення механізмів, які зумовлюють її розвиток, а також у відсутності значущої динаміки в період навчання (з 1-го до 4-го курсу). З огляду на це постає необхідність застосування цілеспрямованого впливу на розвиток емоційної стійкості у майбутніх правників.

Запропоновано програму розвитку емоційної стійкості у студентів-правників. Констатовано, що оптимальні умови для розвитку емоційної стійкості у студентів-правників створюються тоді, коли розвивальні дії проводяться комплексно з урахуванням особливостей структури емоційної стійкості і специфіки професійної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Донецьк: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
3. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2008. С. 20-23.
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
6. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
7. Галян А. І. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук : [зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. Дрогобич: Вид. ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Випуск тридцять сьомий. С. 56–66.
8. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 31–35.
9. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. Вип. 1 (27). С. 96-104.
10. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47-53.
11. Ізард К. Е. Психологія емоцій. Харків: Керролл, 1999. 81с.

12. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276.
13. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
14. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
15. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
16. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.
17. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
18. Луньов В. Є., Норчук Ю. В. Зв'язок показників складових завчасної стійкості та усвідомлення життєвих перспектив курсантів на навчально-академічному етапі професіоналізації. *International Journal of Education & Development*. 2016. № 1. С. 131–142.
19. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка. Серія: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2010. Вип. 2. С. 49-52.
20. Мединська Ю. Я. Теоретичні підходи та практичні аспекти діагностики компетентності особистості у сфері емоцій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. Вип. 10. С. 11-15.
21. Нікіфорова Л. Б. Структура та функції емоційної культури особистості. *Гуманітарні науки*. 2007. Вип. 2 (14). С. 150-154.
22. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ. 2003. 159 с.
23. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої*

*освіти; теорія, результати досліджень, технології: колективна монографія / ред. Н.І. Пов'якель. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137-147.*

24. Подляшаник В. В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. *Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку: зб. матеріалів конф.* Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 233-237.

25. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал.* 2018. № 1. С. 74-85.

26. Andrei F., Petrides K. V. Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood. *Psihologija.* 2013. Vol. 46. P. 5–15.

27. Averill J. R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared. *Psychological Inquiry.* 2004. Vol. 15. P. 228–233.

28. Barchard K. A. Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and Psychological Measurement.* 2003. Vol. 63. P. 58–84.

29. Guo M., Yin X., Wang C., Nie L., Wang G. Emotional intelligence a academic procrastination among junior college nursing students. *Journal of Advanced Nursing.* 2019. Vol. 75. P. 2710–2718. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.14101>.

30. Laborde S., Dosseville F., Allen M. Emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.* 2016. Vol. 26. P. 862– 874. DOI: 10.1111/sms.12510.

31. Lazarus R. S. *Emotion and adaptation.* New York : Oxford University Press, 1991.557 p.

32. Mayer J. D. Emotion, intelligence, emotional intelligence // *The handbook of affect and social cognition / Ed. J. Forgas.* Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum, 2000. P. 410–431.

33. Petrides K. V., Furnham A. On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences.* 2000. Vol. 29. P. 313–320.

## **Додаток А.**

### **ЕЛЕМЕНТИ ТРЕНІГУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

*Мета тренінгу:* розвиток емоційної стійкості особистості майбутніх працівників правоохоронних органів.

*Основні завдання тренінгу:*

- 1) вивчення способів емоційної регуляції поведінки в життєвій і професійній життєдіяльності;
- 2) зміна власних стереотипів емоційної поведінки;
- 3) формування нових емоційно стабільних способів реагування і навичок емоційно сталої поведінки;
- 4) здійснення теоретико-практичної підготовки до набуття знань, умінь, навичок саморегуляції емоційних станів.

*Вступний підготовчий етап до проведення тренінгу*

#### *1. Емоційна регуляція поведінки*

Вплив емоцій і почуттів на поведінку і діяльність людини. Психологічні механізми утворення емоцій. Емоції і психічні захворювання. Контроль емоційної сфери. Способи виховання і тренування нервово-емоційної сфери. Особливості керування астенічними емоціями та забезпечення позитивного настрою. Емоційна стійкість і необхідність її формування у працівників правоохоронних органів.

#### *2. Психологічний стрес*

Поняття стресу. Індивідуальна схильність до стресу. Психологічні механізми стресу. Емоційний стрес і його профілактика. Стресові ситуації в професійній діяльності працівників правоохоронних органів. Методи обмеження впливу стресу. Використання спостереження для надання психологічної допомоги самому собі в стресовій ситуації, визначення типу поведінки.

#### *3. Аутотренінг і релаксація*

Поняття аутотренінгу і релаксації, їх сутність. Історія виникнення і розвитку цих методів, джерела розвитку. Механізми впливу аутотренінгу на організм,

фізіологічні та психологічні основи аутотренінгу. Методика аутотренінгу. Методика релаксації.

#### *4. Емоціогенно напружені умови*

##### *4.1. У навчальній діяльності студентів-юристів: здача іспитів і заліків.*

Підготовка до здачі іспитів і заліків.

Організація занять, планування часу. Застосування методів самонавіювання, зняття напруження. Процес складання іспиту. Психологічне розвантаження після іспитів. Екзаменаційний емоційний стрес і його профілактика.

*4.2. У професійній діяльності працівників правоохоронних органів.* Особливості професійної діяльності працівників правоохоронних органів в напружених умовах праці. Організація і планування часу трудової діяльності. Самокорекція емоційних станів, профілактика нервових «зривів» на роботі.

#### *5. Подолання емоціогенних ситуацій*

##### *5.1. У навчальній діяльності студентів-юристів: публічні виступи.*

Підготовка до виступу – розвиток переконливості, сміливості і впевненості в собі. Оволодіння власним емоційним станом. Основні передумови успіху публічного виступу. Прояв емоцій в процесі виступу. Початок і кінець виступу.

*5.2. В професійній діяльності працівників правоохоронних органів:* ефективно проведення бесід і допитів свідків і осіб причетних до злочину.

Вивчення специфіки проведення бесід і допитів у професійній діяльності слідчих і оперативних працівників і розгляд виникнення певних емоційних станів при виконанні даної роботи. Психологічні типи людей і особливості професійного підходу до них. Особливості підготовки до проведення допиту. Способи підтримки і регулювання виникаючих емоцій в процесі діяльності