

УДК 159.9.072.432

**Чуйко О. В.,**

доктор психологічних наук,  
професор кафедри соціальної реабілітації  
та соціальної педагогіки,  
факультет психології,  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка  
E-mail: chuiko\_ov@ukr.net

**Козицька І. В.,**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології,  
факультет психології,  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка  
E-mail: ikozytska@ukr.net

## **РОЛЬ ЛОКУС-КОНТРОЛЮ У СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ІНСПЕКТОРІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ**

Реформування діяльності поліцейської служби в Україні неминуче веде до необхідності дослідження чинників та умов її ефективності. Професійна діяльність поліції пов'язана з високими стресовими навантаженнями та, відповідно, ризиками психічної дезадаптації індивіда. Саме тому важливою умовою ефективності здійснення професійних функцій інспекторів патрульної поліції є високий рівень стресостійкості. Вивчення особливостей саморегуляції поліцейських та ролі локус контролю, як копінг-стратегії в стресових ситуаціях, дозволить сформувати основні підходи щодо розробки програм психологічної підготовки майбутніх інспекторів патрульної поліції України.

Основною метою дослідження є емпіричне вивчення локус-контролю майбутніх інспекторів Патрульної поліції України, як базового адаптивного ресурсу особистості, визначення ключових елементів в розробці тренінгової програми психологічної підготовки інспекторів Патрульної поліції до професійної діяльності.

Інтернальність та екстернальність особистості має значущий кореляційний зв'язок із саморегуляційними особистісними можливостями

майбутніх поліцейських. Високорозвинений внутрішній локус контролю зумовлюють високі показники орієнтації на вирішення проблемної ситуації та подолання стресу шляхом активних дій. Водночас, знижені показники інтернальності детермінують стратегію відсторонення від стресу, конфліктність, безперервний пошук зовнішньої підтримки, бажання все тримати під контролем; водночас спостерігається надзвичайно потужна робота захисних механізмів психіки: знецінення значення ситуації, прояв саркастичного гумору, неможливість розслабитись, які не сприяють подоланню стресу, а, навпаки, загострюють та поглиблюють його.

Виявлено, що нервова стійкість та інтернальність особистості мають позитивну динаміку розвитку при зростанні показників конструктивних копінгових стратегій, що є важливим завданням при розробці тренінгової програми психологічної підготовки майбутніх інспекторів поліцейської служби.

**Ключові слова:** стрес, саморегуляція, стресостійкість, механізми подолання стресу, інтернальність особистості, копінг-стратегії.

**Постановка проблеми.** Реформування діяльності поліцейської служби в Україні неминуче веде до необхідності дослідження чинників та умов її ефективності. Інтенсивне фізичне навантаження, психологічна напруга, підвищений рівень відповідальності, здатність до довготривалого напруження сенсомоторних систем в умовах монотонної діяльності, неможливість ділитись власними сумнівами з близькими, наявність міжособистісних професійних конфліктів – це головні характеристики професійної діяльності поліції, й, зрозуміло, що нерідко вони є причиною психічної дезадаптації індивіда. Як зазначають зарубіжні дослідники (J. S. Volckens, 1992; R. S. Suresh 2013), працівники поліції зазнають значного впливу негативних емоцій, переживають велике психологічне перенавантаження, що в цілому потребує врахування критеріїв відповідності між суб'єктом і об'єктом праці, особливих вимог до психічних функцій та психологічних якостей суб'єкта професійної діяльності.

Важливою умовою ефективності здійснення професійних функцій інспекторів патрульної поліції є високий рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції поведінки, напрацьовані копінг-стратегії, які дозволяють успішно справлятися із складними стресогенними ситуаціями. Не менш важливим завданням є виявлення ряду чинників, що сприяють розвиткові стійкості до стресу, а саме локусу контролю особистості, як базового ресурсу копінг-поведінки індивіда. Вивчення прояву даних параметрів дозволить сформувати основні підходи щодо розробки програм психологічної підготовки, які повинні ґрунтуватися на

психологічно обґрунтованих уявленнях про структуру та зміст цілісного процесу саморегуляції, його властивостей із урахуванням характеристик предметних умов, в яких здійснюється діяльність поліцейського.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поняття стресостійкості є досить складним теоретичним конструктом, оскільки існує розмаїття трактувань та розуміння даного терміну. Ряд авторів називає даний феномен емоційною стійкістю (Д. А. Кривошеїн, 2002; А. Шиделко, 2017), інші – психологічною стійкістю (В. А. Бодров, 2001), інші дослідники керуються терміном «стійкість особистості», часто вживаються поняття «психофізіологічна стійкість», «моральна стійкість», «морально-психологічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість» (Ф. Є. Василюк, 1984; В. К. Вілюнас, 1984) тощо. Таким чином, категорія стресостійкості наразі залишається недостатньо вивченою як в теоретичному, так і в емпіричному планах, незважаючи на те, що вона давно і систематично досліджується у зарубіжній і вітчизняній психології. Зокрема, у наших попередніх публікаціях це поняття розглядалося у контексті вивчення здатності до саморегуляції працівників податкової міліції (О. В. Плотко, 2004).

Процес подолання стресу (копінг-процес) здійснюється шляхом використання різних поведінкових стратегій на основі особистісних та середовищних копінг-ресурсів. Як правило, до базових стратегій долаючої стрес-поведінки відносяться стратегії: «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» і «уникнення». До особистісно-середовищних адаптивних ресурсів відносять Я-концепцію, рівень когнітивного розвитку особистості, локус контролю, емпатію, афіліацію, здатність надавати і сприймати соціальну підтримку, наявність соціально підтримуючої мережі і її ефективність (Р. Collins, 2003).

Найчастіше в стресових ситуаціях поліцейські надають перевагу наступним способам боротьби зі стресовими ситуаціями – соціальна підтримка, прийняття та вирішення проблем (В. Vano, 2011). Інші дослідження повідомляють про переважання таких стратегій: розподіл проблем із колегами, членами сім'ї та друзями, трудоголізм, прийняття реальності, перегляд телевізійних передач / музики, фізичні вправи, паління цигарок, присвячення більше часу релігійним заняттям (S. S. Walvekar, J. G. Ambekar, 2015; R. S. Suresh, R. N. Anantharaman, 2013; B. Rees & J. Smith, 2008; M. H. Anshel, 2000; J. S. Volckens, 1992). Інші дослідження вказують на важливість наступних стратегій: використання гумору, соціальна підтримка, медитація та делегування обов'язків як стратегія подолання (N. Magnavita, S. Garbarino, J. Siegrist, 2014; P. Jayanthi Nair, M. I. Joseph, 2013).

Аналіз проведених досліджень вказує на достатню розробленість теми вивчення ролі копінг-стратегій в стресостійкості поліцейських.

У нашому дослідженні основний акцент зроблено на ролі локусу контролю, як відповідної копінг-стратегії особистості у стресових ситуаціях (зокрема, у професійній діяльності поліцейського). Аналіз основних теоретичних підходів до вивчення конструкту «локус контролю особистості», дозволяє зробити наступні висновки: локус контролю повинен розглядатися як психологічний чинник, що характеризує схильність людини атрибутувати відповідальність за події, що відбуваються у житті та результати власної діяльності, або зовнішнім обставинам, або самому собі, власним здібностям і можливостям. На думку дослідників, особи із внутрішнім локусом контролю (інтернали) характеризуються емоційною стабільністю, але потреба у досягненні має тенденцію до підвищення, пов'язану зі збільшенням значень особистісної та реактивної тривожності, що є передумовою для можливої більшої фрустрованості та меншої стресостійкості у випадках серйозних невдач. Особи із зовнішнім локусом контролю (екстернали) характеризуються емоційною нестабільністю, є надмірно тривожними і схильними до невинуватеної фрустрації, невпевнені як у своїх здібностях в цілому, так і в окремих своїх можливостях, потребують схвалення та підтримки оточуючих (С. П. Безносков, 2004).

Отже, виходячи із теоретичного аналізу, суб'єктивний контроль над власною поведінкою і ситуацією – локус контролю – є важливим особистісним копінг-ресурсом, на основі якого формується долаюча поведінка. Саме від цього ресурсу залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища і життєвого стилю особистості.

Оскільки локус контролю є одним із базових ресурсів долаючої поведінки особистості, у дослідженні враховувалися зв'язки між копінг-овими стратегіями особистості та суб'єктивним сприйняттям локалізації причин, обставин, результатів життєдіяльності індивіда.

### **Виокремлення не розв'язаних раніше частин проблеми.**

Реформування діяльності поліцейської служби в Україні неминуче веде до необхідності дослідження чинників та умов її ефективності. Психологічні аспекти адаптації майбутніх поліцейських в Україні є новим та ще недостатньо вивченим, водночас перспективним, напрямком емпіричних досліджень. Особливо це стосується проблем стресостійкості та способів її підвищення у інспекторів Патрульної поліції України.

**Мета статті** полягає у емпіричному вивченні стресостійкості та локусу контролю майбутніх інспекторів Патрульної поліції України, як базового адаптивного ресурсу особистості та визначенні ключових елементів в розробці тренінгової програми психологічної підготовки інспекторів Патрульної поліції до професійної діяльності.

### **Виклад основного матеріалу.**

У нашому дослідженні взяли участь слухачі Національної академії внутрішніх справ України, майбутні інспектори патрульної поліції – 65 респондентів. Вік респондентів коливається від 22 до 35 років, вибірко-вий розподіл за статтю: чоловіки – 36, жінки – 29.

Нами було встановлено, що респонденти отримують другу вищу освіту, отримана попередня освіта: економічна, юридична, педагогічна, медична, історична. Важливим аспектом для нашого дослідження є й те, що рішення про вступ до Національної академії внутрішніх справ України є свідомим вибором кожного із респондентів.

У результаті якісного дослідження узагальнено ряд мотивів, якими скеровувались досліджувані, вступаючи на навчання за даним фахом.

Аналіз співвіднесення мотивів вступу, віку та статі респондентів, дав змогу сформулювати припущення щодо існування певних романтичних уявлень про обрану професійну діяльність. Натомість, досліджувані 22–27 років виокремлюють наступні мотиви вступу на навчання: загальне бажання працювати в правоохоронній системі, матеріальна стабільність у роботі, загальний позитивний образ працівника поліції, благородність професії та встановлення справедливості з її допомогою. Досліджувані 28–35 років виокремлюють наступні провідні мотиви навчання: благородність професії; особистий вклад у зміни в країні, мрія з дитинства, боротьба з правопорушеннями, кар'єрне зростання, стабільність у подальшій роботі. Якісний аналіз провідних мотивів вступу на навчання майбутніх інспекторів патрульної поліції України, свідчить про цілком позитивний образ професії поліцейського.

Суттєвих відмінностей у мотивах вступу за статтю не спостерігається. Проте, привернуло увагу те, що здебільшого жінки керувались мотивом здійснення мрії дитинства, що може вказувати на існування гендерних стереотипів у професії, які наразі піддаються трансформаційним змінам.

Отже, показники якісного аналізу вибірки мають для нас особливий інтерес: ймовірність виникнення стресу очевидна у даному випадку, оскільки реалії діяльності можуть не співпадати з очікуваннями респондентів. Підвищена тривожність та постійні стреси в цілому, пов'язані з професійним вигоранням та психосоматичними розладами особистості (Д. М. Харченко, 2017). Цей факт підвищує актуальність розробки програми розвитку стресостійкості у майбутніх інспекторів патрульної поліції.

Для дослідження стресостійкості та чинників її розвитку було обрано низку психодіагностичних методик: опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер), методика діагностики

нервово-психічної стійкості «Прогноз», методика діагностики типу емоційної реакції на дію стимулів оточуючого середовища В. В. Бойка, опитувальник копінгових стратегій у ТЖС (адаптація методики WCQ) – тест Р. Лазаруса.

В результаті було встановлено, що інтернальний локус контролю, тобто внутрішня відповідальність особистості за життєдіяльність має зворотний кореляційний зв'язок із наступними копінг-стратегіями: емоційно-орієнтований копінг ( $r = -0,441$ , при  $p < 0,05$ ), конфронтаційний копінг ( $r = -0,661$ , при  $p < 0,01$ ), дистанціювання ( $r = -0,413$ , при  $p < 0,05$ ), самоконтроль ( $r = -0,720$ , при  $p < 0,01$ ), пошук підтримки ( $r = -0,610$ , при  $p < 0,01$ ), уникання ( $r = -0,543$ , при  $p < 0,01$ ), а також позитивна переоцінка ( $r = -0,431$ , при  $p < 0,05$ ). Інтернальність особистості має прямий кореляційний зв'язок із проблемно-орієнтовним копінгом ( $r = 0,492$ , при  $p < 0,01$ ).

Такі результати вказують на те, що чим вище розвиненим є внутрішній локус контролю, особистісна відповідальність за власне життя та життя іншого, налагоджена саморегуляційна система особистості, тим вищими є показники орієнтації на вирішення проблемної ситуації та подолання стресу шляхом активних дій. У разі зниження показників інтернальності, спостерігається тенденція до підвищення відстороненості від стресу і його уникання.

Що стосується зв'язку між екстернальним локусом контролю та копінг-стратегіями, було визначено прямо протилежні результати описаним вище (рівень значущості  $p < 0,01$ ). Власне, на нашу думку, розвиток гармонійної локалізації внутрішнього та зовнішнього контролю особистості сприяє не лише особистісному розвитку, а й командному розвитку загалом. Тобто поєднання внутрішньої відповідальності за життєдіяльність із зовнішніми стимулами може сприяти командоутворенню та побудові ефективної виробничої взаємодії. Як було зазначено раніше, виробничі стосунки для опитаних респондентів, є значущою складовою професійної діяльності.

Дослідження інтернальності за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю дало змогу доповнити попередньо встановлені дані. За даною методикою, окрім вже відомих фактів, було встановлено, що загальна особистісна інтернальність має зворотний кореляційний зв'язок із показниками соціального відволікання ( $r = -0,566$ , при  $p < 0,05$ ).

Тобто, виявлені результати вказують на те, що у стресових ситуаціях при занижених показниках інтернальності, у респондентів може виявлятися підвищення потреби у соціальних зв'язках, у визнанні, «втеча» у роботу тощо. Також було встановлено, що інтернальність має зворотний

кореляційний зв'язок із прийняттям відповідальності ( $r = -0,600$ , при  $p < 0,05$ ). Такі результати можуть вказувати на потенційне завищення професійних вимог до себе, що може призвести до перевищення службових обов'язків інспекторів патрульної поліції. Даний факт може вказувати на особистісну підвищену тривожність респондентів і потребує детальнішого вивчення, що є перспективою подальших досліджень даної тематики.

Нас зацікавив встановлений факт прямого кореляційного зв'язку між параметрами загальної інтернальності особистості та дисфоричного типу реагування на дію стимулів оточуючого середовища ( $r = 0,569$ , при  $p < 0,01$ ). Такий зв'язок вказує на загальну орієнтацію особистості на негативні стимули. Припускаємо, що встановлені дані є особливістю, характерною для професії, що пов'язано з умовами праці у ситуації підвищеного ризику.

Показники за шкалою інтернальності в області невдач говорять про рівень розвиненості почуття суб'єктивного контролю щодо негативних подій і ситуацій. За високих показників особистість демонструє схильність звинувачувати себе у різноманітних неприємностях та стражданнях. Низькі показники за шкалою свідчать про те, що індивід схильний приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

Вказані емпіричні дані підтверджують попередні результати та зосереджують нашу увагу на тому, що у психологічній підготовці майбутніх інспекторів патрульної поліції варто розвивати як особистісну відповідальність, так і здатність до колективної відповідальності, що вважається доцільним та можливим з огляду встановлених зворотних взаємозв'язків між самоконтролем ( $r = -0,700$ , при  $p < 0,01$ ) та прийняттям відповідальності ( $r = -0,592$ , при  $p < 0,01$ ), як копінг-стратегій та інтернальності в області невдач.

Шкала інтернальності в області сімейних стосунків вказує на рівень відповідальності людини за події, що відбуваються у її сімейному житті, що, у свою чергу, пов'язано із такими копінговими стратегіями як емоційно-орієнтований копінг, соціальне відволікання, конфронтаційний копінг, дистанціювання, уникання ( $p < 0,01$ ). Варто відзначити, що такий зв'язок між параметрами має зворотне значення, з чого слідує, що неконструктивні копінгові стратегії можуть зумовлювати зниження рівня відповідальності за події у сімейному житті. Виявлено, що з підвищенням рівня відповідальності у сімейних стосунках, у респондентів спостерігається зростання дисфоричного типу реагування на дію зовнішніх стимулів, що може бути пов'язано зі специфікою професійної діяльності та у подальшому може впливати на розвиток професійної деформації.



Також встановлено, що показники за шкалою інтернальності у сімейних стосунках мають прямі кореляційні зв'язки із нервово-психічною стійкістю особистості (при  $p < 0,01$ ), а також із шкалою інтернальності у міжособистісних стосунках (при  $p < 0,05$ ), що вказує на необхідність урахування проблематики сімейних стосунків у програмі психологічної підготовки поліцейських.

Емпіричні дані вказують на те, що у респондентів спостерігається зворотний кореляційний зв'язок між неконструктивними копінговими стратегіями та інтернальністю в області досягнень, що засвідчує зниження відповідальності за власні досягнення у разі зростання уникання стресових ситуацій, соціального відволікання. Рівень відповідальності за досягнення також знижується у тому випадку, якщо індивід прагне до надконтролю, тобто намагається у полі своєї відповідальності тримати не лише свої дії, а й дії інших людей (табл. 1).

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки між показниками інтернальності в області досягнень та копінгових стратегій поведінки**

| Вимірювані змінні                 | Рівень значущості<br>$p < 0,01$ (**), $p < 0,05$ (*) |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|
| Копінг, орієнтований на уникнення | -0,466 (**)                                          |
| Соціальне відволікання            | -0,501 (**)                                          |
| Втеча-уникання                    | -0,708 (**)                                          |
| Прийняття відповідальності        | -0,552 (**)                                          |
| Дисфоричний тип                   | 0,473 (**)                                           |

Відповідно, налаштованість на негативні ситуації та стимули у житті підвищує рівень інтернальності в області досягнень у респондентів нашої вибірки. Вбачається доцільним, у даному випадку, розвиток конструктивних копінгових стратегій у стресі, таких як проблемно-орієнтований копінг тощо.

Виявлено, що інтернальність в області виробничих стосунків має зворотний кореляційний зв'язок із показниками прийняття відповідальності та уникання стресових ситуацій, конфліктів тощо. Тобто, відповідальність за виробничу сферу у респондентів підвищується у разі прийняття реальності такою як вона є, завдяки вмінню вирішувати ситуацію, а не уникати її (табл. 2).

Цікавими виявились результати за шкалою інтернальності стосовно здоров'я і хвороби. Так, рівень відповідальності за власне здоров'я та



Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки між показниками інтернальності  
у виробничих стосунках та копінгових стратегій поведінки**

| Вимірювані змінні          | Рівень значущості<br>$p < 0,01 (**)$ , $p < 0,05 (*)$ |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|
| Втеча-уникання             | -0,417 (*)                                            |
| Прийняття відповідальності | -0,401 (*)                                            |
| Дисфоричний тип            | 0,520 (**)                                            |

видужання у даній вибірці знижується при високих показниках емоційно-орієнтованого копінгу, а також при «застряганні» на певних переживаннях чи думках, а підвищується при підвищенні конструктивного копінгу саме завдяки плануванню вирішення проблем, а також налаштуванню на позитивну дію зовнішніх стимулів (табл. 3).

Таблиця 3

**Кореляційні зв'язки між показниками інтернальності  
в області здоров'я та копінгових стратегій поведінки**

| Вимірювані змінні             | Рівень значущості<br>$p < 0,01 (**)$ , $p < 0,05 (*)$ |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Емоційно-орієнтований копінг  | -0,416 (*)                                            |
| Планування вирішення проблеми | 0,435 (*)                                             |
| Ейфоричний тип                | 0,531 (**)                                            |
| Рефректорний тип              | -0,524 (**)                                           |

Отже, при розробці програми психологічної підготовки варто зважати на формування чи розвиток цінності власного здоров'я та його підтримки.

Щодо отриманих результатів в області міжособистісних стосунків виявлено, що інтернальності можуть зашкоджувати такі копінг-стратегії, як дистанціювання, уникання, надмірний контроль, а також «застрягання» на певних емоціях чи переживаннях, що пов'язані із дією зовнішніх стимулів. Натомість, підвищення інтернальності у міжособистісних стосунках спостерігається при підвищенні показників щодо позитивного сприймання дії зовнішніх стимулів на життєдіяльність особистості (табл. 4).

У дослідженні виявлено значущу відмінність між психологічними характеристиками чоловіків та жінок. Так, жінки схильніші до

Таблиця 4

**Кореляційні зв'язки між показниками інтернальності  
в міжособистісних стосунках та копінгових стратегій поведінки**

| Вимірювані змінні          | Рівень значущості<br>$p < 0,01 (**)$ , $p < 0,05 (*)$ |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|
| Дистанціювання             | -0,457 (*)                                            |
| Втеча-уникання             | -0,526 (**)                                           |
| Прийняття відповідальності | -0,559 (**)                                           |
| Ейфоричний тип             | 0,458 (*)                                             |
| Рефректорний тип           | -0,503 (**)                                           |

неконструктивної копінгової стратегії, такої як уникання. Встановлено, що жінки приймають на себе більшу відповідальність за події, пов'язані з неуспіхом. Такі реакції можуть пришвидшувати професійне вигорання та деформацію, знижувати стійкість до стресу. Значуща різниця спостерігається за субшкалою «самоконтроль», за якою у чоловіків значуще вищі показники, ніж у жінок. Також статистично значущими виявились дані за шкалами екстернальності та інтернальності, які вказали, що поліцейські чоловічої статі є здебільшого екстерналами, а жінки – інтерналами (табл. 5).

Таблиця 5

**Статистично значущі відмінності копінгової поведінки,  
інтернальності та екстернальності у чоловіків та жінок**

| Вимірювані параметри                  | $r$ (рівність дисперсій) | $t$ критерій Стьюдента | $r$ (рівність середніх) | Середнє значення показника у чоловіків | Середнє значення показника у жінок |
|---------------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|
| Копінг, орієнтований на уникнення     | 0,164                    | -2,019                 | 0,053                   | 4,57                                   | 6,56                               |
| Самоконтроль                          | 0,505                    | 1,485                  | 0,049                   | 6,29                                   | 4,88                               |
| Шкала інтернальності                  | 0,708                    | -3,487                 | 0,002                   | 3,07                                   | 4,94                               |
| Шкала екстернальності                 | 0,708                    | 3,487                  | 0,002                   | 4,93                                   | 3,06                               |
| Шкала інтернальності в області невдач | 0,596                    | -2,968                 | 0,006                   | 3,00                                   | 4,56                               |

Отримані дані вказують на те, що програма психологічної підготовки має бути спрямованою на розвиток гармонійного поєднання як інтернальності, так і екстернальності у чоловіків та жінок.

**Висновки.** Таким чином, теоретичні міркування та отримані емпіричні дані дозволяють зробити висновок про те, що локус контролю – є важливим особистісним копінг-ресурсом від якого залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища і життєвого стилю особистості.

Виявлено, що інтернальність та екстернальність особистості має значущий кореляційний зв'язок із саморегуляційними особистісними можливостями. Високорозвинений внутрішній локус контролю зумовлює високі показники орієнтації на вирішення проблемної ситуації та подолання стресу шляхом активних дій. Водночас, знижені показники інтернальності детермінують стратегію відсторонення від стресу, конфліктність, безперервний пошук зовнішньої підтримки, бажання усе тримати під контролем; водночас спостерігається надзвичайно потужна робота захисних механізмів психіки: знецінення значення ситуації, прояв саркастичного гумору, неможливість розслабитись, які не сприяють подоланню стресу, а, навпаки, загострюють та поглиблюють його.

Дослідження показало, що нервова стійкість та інтернальність особистості мають позитивну динаміку розвитку при зростанні показників конструктивних копінгових стратегій. Виходячи з цього, програма психологічної підготовки майбутніх інспекторів поліцейської служби повинна враховувати важливість розвитку внутрішньої саморегуляції особистості, а саме підвищення та розвиток умінь розподіляти власні психофізіологічні ресурси (здоровий сон, зниження активності при втомі тощо), конструктивно вибудовувати внутрішню комунікацію з метою самопідтримки та самовідновлення у разі неможливості отримання зовнішньої підтримки від колег, сім'ї чи професійних спеціалістів; здійснювати автономність у вирішенні проблемних питань.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у продовженні досліджень особливостей внутрішньої саморегуляції майбутніх інспекторів поліцейської служби та розробці вискооефективних тренінгових програм, що дозволять якомога швидше та ефективніше адаптуватися до складних умов професійної діяльності поліцейських.

#### Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб. пособие / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М.: Издательство Московского Университета, 1984. – 200 с.

3. Вилюнас В. К. Психология эмоций. Тексты / В. К. Вилюнас; [ред. В. К. Вилюнас, Ю. Б. Гиппенрейтер]. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 288 с.
4. Кривошеин Д. А. Экология и безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие для вузов / Д. А. Кривошеин, Л. А. Муравей; [ред. Л. А. Муравей]. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. – 447 с.
5. Плотко О. В. Формування у працівників податкової міліції здатності до саморегуляції в емоційogenних умовах: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / О. В. Плотко. – Київ, 2004. – 18 с.
6. Anshel M. H. A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work / M. H. Anshel // *Crime Justice and Behavior*. – 2000. – T. 27 (3). – P. 375–400.
7. Bano B. Job stress among police personnel / B. Bano // *IPEDR*. – 2011. – Vol. 4. – P. 290–293.
8. Collins P. A. Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force / P. A. Collins, A. C. C. Gibbs // *Occup Med*. – 2003. – Vol. 53. – № 4. – P. 256–264.
9. Jayanthi P Nair. Correlates of Job Stress in Policing: A Comparative Study of Women and Men Police / P Nair Jayanthi, M. I. Joseph // *International Research Journal of Social Sciences*. – 2013. – 2 (11). – P. 23–27.
10. Magnavita N. Stress in police: assessment methods / N. Magnavita, S. Garbarino, J. Siegrist // *G It Med Lav Ergon*. – 2014. – 36 (4). – P. 400–404.
11. Rees B. Breaking the silence: The traumatic circle of policing / B. Rees, J. Smith // *International Journal of Police Service*. – 2008. – 10 (3). – P. 267–279.
12. Suresh R. S. Sources of Job Stress in Police Working in a Developing Country / R. S. Suresh, R. N. Anantharaman // *International Journal of Business & Management*. – 2013. – 8 (13). – P. 102–110.
13. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic / A. V. Shydelko // *Наука і освіта*. – 2017. – № 3. – 85–89.
14. Volckens J. S. «Police psychology: An emerging field» / J. S. Volckens // *Criminal Justice and Behavior*. – 1992. – 19 (3). – P. 330–342.
15. Kharchenko D. M. Correlation of Anxiety and Psychosomatic Disturbances / D. M. Kharchenko, Yu. Yu. Chystovska // *Наука і освіта*. – 2017. – № 9. – P. 26–29.
16. Walvekar S. S. Study on serum cortisol and perceived stress scale in the police constables / S. S. Walvekar, J. G. Ambekar, B. B. Devaranavadagi // *J Clin Diagn Res*. – 2015. – 9 (2). – P. 224–235.

### References transliterated

1. Bodrov V. A. Psihologija professional'noj prigodnosti: ucheb. posobie / V. A. Bodrov. – М.: PER SJe, 2001. – 511 s.
2. Vasiljuk F. E. Psihologija perezhivaniya (Analiz preodoleniya kriticheskikh situacij) / F. E. Vasiljuk. – М.: Izdatel'stvo Moskovskogo Universiteta, 1984. – 200 s.
3. Viljunas V. K. Psihologija jemocij. Teksty / V. K. Viljunas; [red. V. K. Viljunas, Ju. B. Gippenrejter]. – М.: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 1984. – 288 s.

4. Krivoshein D. A. Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti: ucheb. posobie dlja vuzov / D. A. Krivoshein, L. A. Muravej; [red. L. A. Muravej]. – M.: JuNITI-DANA, 2002. – 447 s.

5. Plotko O. V. Formuvannja u pracivnykiv podatkovoi' milicii' zdatnosti do samoreguljacii' v emociogenyih umovah: avtoref. dys. ... kand. psyh. nauk: 19.00.07 / O. V. Plotko. – Kyi'v, 2004. – 18 s.

6. Anshel M. H. A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work / M. H. Anshel // *Crime Justice and Behavior*. – 2000. – T. 27 (3). – P. 375–400.

7. Bano B. Job stress among police personnel / B. Bano // *IPEDR*. – 2011. – Vol. 4. – P. 290–293.

8. Collins P. A. Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force / P. A. Collins, A. C. C. Gibbs // *Occup Med*. – 2003. – Vol. 53. – № 4. – P. 256–264.

9. Jayanthi P Nair. Correlates of Job Stress in Policing: A Comparative Study of Women and Men Police / P Nair Jayanthi, M. I. Joseph // *International Research Journal of Social Sciences*. – 2013. – 2 (11). – P. 23–27.

10. Magnavita N. Stress in police: assessment methods / N. Magnavita, S. Garbarino, J. Siegrist // *G It Med Lav Ergon*. – 2014. – 36 (4). – P. 400–404.

11. Rees B. Breaking the silence: The traumatic circle of policing / B. Rees, J. Smith // *International Journal of Police Service*. – 2008. – 10 (3). – P. 267–279.

12. Suresh R. S. Sources of Job Stress in Police Working in a Developing Country / R. S. Suresh, R. N. Anantharaman // *International Journal of Business & Management*. – 2013. – 8 (13). – P. 102–110.

13. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic / A. V. Shydelko // *Nauka i osvita*. – 2017. – № 3. – 85–89.

14. Volckens J. S. «Police psychology: An emerging field» / J. S. Volckens // *Criminal Justice and Behavior*. – 1992. – 19 (3). – P. 330–342.

15. Kharchenko D. M. Correlation of Anxiety and Psychosomatic Disturbances / D. M. Kharchenko, Yu. Yu. Chystovska // *Nauka i osvita*. – 2017. – № 9. – P. 26–29.

16. Walvekar S. S. Study on serum cortisol and perceived stress scale in the police constables / S. S. Walvekar, J. G. Ambekar, B. B. Devaranavadagi // *J Clin Diagn Res*. – 2015. – 9 (2). – P. 224–235.

## A b s t r a c t

**Chuiko O. V.,**

Doctor of Psychological Science,  
Professor of the Department of Social  
Rehabilitation and Social Pedagogy,  
Faculty of Psychology,  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
E-mail: chuiko\_ov@ukr.net

**Kozytska I. V.,**

PhD (Candidate of Psychological Sciences),  
Associate Professor  
of the Department of Psychology,  
Faculty of Psychology,  
Taras Shevchenko National University of Kyiv  
E-mail: ikozytska@ukr.net

## THE ROLE OF LOCUS OF CONTROL FOR STRESS TOLERANCE OF FUTURE INSPECTORS OF THE UKRAINIAN PATROL POLICE

Reforming police service in Ukraine inevitably leads to the necessity to study factors and conditions influencing its effectiveness. The police professional work is associated with high stress loads and, accordingly, the risks of psychological maladaptation. That is why an important condition for effective professional functioning of patrol police inspectors is their high level of stress tolerance.

The research on peculiarities of police servants' self-regulation and the role of locus of control, as a coping strategy in stressful situations, will help form basic approaches to development of psychological training programs for future inspectors of the Ukrainian Patrol Police.

The research main objectives were to study empirically locus of control for future inspectors of the Ukrainian Patrol Police, as an individual's basic adaptive resource, and to define key elements of the developed psychological training program for patrol police inspectors in order to support their professional work.

A person's internality or externality correlates significantly with personal self-regulatory capabilities of future police servants. A highly developed internal locus of control determines high indicators of problem-solving orientation and stress overcoming through active actions. At the same time,

lowered levels of internality determine a person's strategy characterized by putting away of stress, proneness to conflicts, search for external support, the desire to keep everything under control. At the same time, people with low levels of internality show extremely powerful protective mechanisms: depreciation of a situation significance, sarcastic humour, inability to relax, which do not contribute to stress overcoming, and, even worse, aggravate and deepen it.

It has been revealed that a person's nervous stability and internality show a positive developmental dynamics with increasing indicators of constructive coping strategies, which is important for the program developed with the aim to propose psychological training of future police inspectors.

**Key words:** *stress, self-regulation, stress tolerance, mechanisms of stress overcoming, internality, coping strategy.*

---

|                              |                                 |                             |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Отримано – 22 листопада 2018 | Рецензовано – 28 листопада 2018 | Прийнято – 1 грудня 2018    |
| Received – November 22, 2018 | Revision – November 28, 2018    | Accepted – December 1, 2018 |