JOURNAL OF UNIVERSAL SCIENCE RESEARCH

ISSN (E): 2181-4570 CONFERENCE SPECIAL ISSUE CROSSREF Prefix: 10.66301

“ZAMONAVIY TA’LIMDA SUN’IY INTELLEKTNI QO‘LLASHNING ISTIQBOLLARI VA MUAMMOLARI” XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN 22-23-MAY 2026-YIL

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Алибоев Химайдин Файзулла ўғли
Orcid: https://orcid.org/0009-0009-6935-4468
E-mail: xumoyunaliboyev1@gmail.com
Исследователь Национального педагогического университета Узбекистана.

В современных условиях профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел предъявляет повышенные требования к их психологической устойчивости, эмоциональной саморегуляции и способности принимать обоснованные решения в сложных обстоятельствах. Выполнение служебных обязанностей нередко сопровождается высокой ответственностью, дефицитом времени, конфликтными ситуациями, эмоциональным напряжением и необходимостью оперативно реагировать на изменяющиеся условия.

Длительное воздействие подобных факторов может приводить к повышенной утомляемости, снижению концентрации внимания, эмоциональному истощению и затруднениям в профессиональном общении. В связи с этим особую актуальность приобретает изучение психологических механизмов преодоления стресса, среди которых значительное место занимают копинг-стратегии.

Копинг-стратегии представляют собой совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих способов, посредством которых человек стремится преодолеть трудности, снизить психологическое напряжение и адаптироваться к требованиям окружающей среды. Их применение позволяет личности оценивать стрессовую ситуацию, определять имеющиеся ресурсы и выбирать наиболее подходящий способ реагирования.

Цель настоящего исследования заключается в теоретическом анализе психологического значения копинг-стратегий в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел и определении основных направлений их развития.

Теоретические основы изучения копинг-стратегий

Значительный вклад в изучение совладающего поведения внесли американские психологи Р. Лазарус и С. Фолкман. В рамках транзакционной концепции стресса они рассматривали копинг как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на управление требованиями ситуации, которые оцениваются человеком как сложные или превышающие имеющиеся ресурсы.

ISSN (E): 2181-4570 CONFERENCE SPECIAL ISSUE CROSSREF Prefix: 10.66301

Согласно данному подходу, стрессовая реакция зависит не только от объективных характеристик ситуации, но и от её субъективной оценки. Человек определяет степень угрозы, анализирует собственные возможности и выбирает соответствующий способ преодоления трудностей. Следовательно, копинг-поведение является динамическим процессом, который зависит от индивидуальных особенностей личности, профессионального опыта и конкретных обстоятельств.

В профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел можно выделить три основные группы копинг-стратегий: проблемно-ориентированные, эмоционально-ориентированные и стратегии поиска социальной поддержки.

Проблемно-ориентированные стратегии направлены на непосредственное решение возникшей проблемы. Они включают анализ ситуации, планирование действий, поиск необходимой информации, оценку возможных последствий и выбор обоснованного решения. Для сотрудников органов внутренних дел данные стратегии имеют особое значение, поскольку способствуют последовательному выполнению служебных задач и уменьшению влияния импульсивных реакций.

Эмоционально-ориентированные стратегии направлены на регулирование эмоционального состояния. К ним относятся осознание собственных переживаний, дыхательные упражнения, релаксация и конструктивная переоценка ситуации. Применение данных способов помогает поддерживать самообладание, сохранять профессиональную дистанцию и обеспечивать конструктивное взаимодействие с гражданами.

Стратегии поиска социальной поддержки предполагают обращение за информационной, эмоциональной или практической помощью к коллегам, руководителям и специалистам психологической службы. Социальная поддержка способствует более объективной оценке трудностей, обмену профессиональным опытом и своевременному получению необходимой помощи.

Следует отметить, что эффективность копинг-стратегий определяется конкретными обстоятельствами. Ни одна стратегия не является универсальной: оптимальный способ преодоления стресса предполагает гибкое сочетание различных методов с учётом требований ситуации и имеющихся ресурсов.

Психологическое значение копинг-стратегий в деятельности сотрудников органов внутренних дел

Копинг-стратегии выполняют важную функцию в обеспечении психологической адаптации сотрудников органов внутренних дел. Их значение проявляется прежде всего в поддержании эмоциональной устойчивости, сохранении работоспособности и развитии способности принимать решения в условиях профессионального напряжения.

ISSN (E): 2181-4570 CONFERENCE SPECIAL ISSUE CROSSREF Prefix: 10.66301

Использование проблемно-ориентированного копинга способствует систематизации информации, определению приоритетов и выбору последовательности действий. Эмоциональная саморегуляция помогает контролировать собственные реакции и поддерживать конструктивный характер профессионального общения. Обращение за социальной поддержкой позволяет использовать дополнительные ресурсы для преодоления сложных ситуаций.

Вместе с тем постоянное избегание профессиональных проблем может затруднять их решение и способствовать накоплению напряжения. Кратковременное отвлечение и отдых могут быть полезны для восстановления, однако они не должны подменять необходимые профессиональные действия.

Формирование эффективных копинг-стратегий необходимо рассматривать как одно из направлений профилактики негативных последствий профессионального стресса. При этом психологическая устойчивость зависит не только от индивидуальных качеств сотрудника, но и от организационных условий службы, рационального распределения нагрузки, поддержки со стороны руководства и доступности квалифицированной психологической помощи.

Основные направления развития эффективных копинг-стратегий

Совершенствование копинг-компетентности сотрудников органов внутренних дел предполагает систематическую профессионально-психологическую подготовку. К её основным направлениям относятся развитие навыков эмоциональной саморегуляции, обучение конструктивному разрешению конфликтов, формирование стрессоустойчивости и совершенствование профессиональной рефлексии.

В практической работе целесообразно применять тренинги управления стрессом, анализ сложных профессиональных ситуаций, упражнения на развитие коммуникативных навыков и индивидуальное психологическое консультирование. Важное значение имеет обучение сотрудников своевременному распознаванию признаков эмоционального перенапряжения и обращению за профессиональной поддержкой.

Эффективность психологической подготовки может оцениваться посредством научно обоснованных психодиагностических методик, анализа изменений в способах совладания и изучения динамики воспринимаемого стресса. При интерпретации результатов необходимо учитывать индивидуальные особенности сотрудников и условия их профессиональной деятельности.

Заключение

Таким образом, копинг-стратегии представляют собой значимый психологический ресурс профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Они способствуют преодолению стрессовых ситуаций, регулированию эмоционального состояния, поддержанию профессиональной адаптации и сохранению качества служебной деятельности.

ISSN (E): 2181-4570 CONFERENCE SPECIAL ISSUE CROSSREF Prefix: 10.66301

Развитие эффективного совладающего поведения требует сочетания проблемно-ориентированных способов решения задач, навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного использования социальной поддержки. При этом индивидуальная психологическая подготовка должна дополняться организационными мерами, направленными на профилактику профессионального стресса и обеспечение условий для восстановления сотрудников.

Перспективным направлением дальнейшей работы является эмпирическое исследование взаимосвязей между копинг-стратегиями, уровнем воспринимаемого стресса и показателями психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел. Полученные данные могут использоваться для разработки научно обоснованных рекомендаций по совершенствованию системы профессионально-психологической подготовки.

Список использованной литературы

1. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
2. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267–283.
3. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.