

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Плиско Юрій Вікторович

УДК 159.9_____

**Кваліфікаційна робота
СТИЛІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ
053 «Психологія»**

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ Плиско Юрій Вікторович

Науковий керівник (консультант) Склярова Ганна Олександрівна
кандидат психологічних наук,
доцент

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	7
1.1 Аналіз понять “подолання стресу”, “копінг”, “копінг-стратегія” та “копінг-поведінка” у вітчизняній та зарубіжній психології	7
1.2 Загальна характеристика стилів подолання стресу.....	13
1.3 Особливості подолання стресу та формування стресостійкості у працівників національної поліції України	22
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ...	29
2.1 Організація і методи дослідження	29
2.2 Результати дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ІЗ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	49
3.1 Тренінгова програма подолання стресу працівниками Національної поліції України та формування стресостійкості.....	49
3.2 Рекомендації працівникам Національної поліції України з подолання стресу	71
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	84
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Актуальність роботи. Виконання службових обов'язків у виняткових умовах роботи вимагає від патрульних поліцейських високого рівня стресостійкості. Виняткові умови найчастіше описуються як ситуації, що становлять загрозу для здоров'я і життя людини. Вони можуть бути визначені як невідгідні, складні умови праці, які набувають особливої важливості для окремих осіб або груп, і сприймаються як небезпечні.

Патрульні поліцейські змушені стежити за стражданням інших, часто ризикують власним життям. Тому вони повинні мати високий рівень витривалості до агресивних умов служби, ефективно реагувати на стрес, швидко відновлювати внутрішні ресурси після нервового напруження та мати розвинений стан дорослого, який адекватно реагує на виняткові ситуації. Тому дослідження реакцій патрульних на умови роботи є важливим для психологів, які надають їм психологічну підтримку.

Серед сучасних напрямів досліджень в цьому аспекті можна виділити п'ять найбільш поширених: організаційні аспекти формування менш стресових умов роботи поліцейських; стрес поліцейського в умовах виняткової роботи; стратегії подолання стресу та захисні механізми працівників поліції; методи подолання та профілактики стресу серед працівників національної поліції; професійне спілкування працівників правоохоронних органів в умовах стресу. Диспозиційний підхід до дослідження стресу спрямований на виділення особистісних властивостей або стилів подолання, таких як репресивний (витіснення, уникнення) та сенситивний (контроль загрозливих подій).

Ситуаційний підхід, запропонований Р. Лазарусом, розглядає стилі подолання як процес оцінки та прийняття рішення відносно ситуації, наявності ресурсів для подолання стресу та інтенсивності стресорів; він акцентує увагу на проблемі та емоціях. С. Петерсон виокремлює оптимістичні та песимістичні стилі подолання стресу. Інтегративний підхід охоплює як особистісні, так і

ситуативні елементи подолання стресу людиною (Дж. Шавер, Р. Моос). Б. Овчинніков розглядає емоційні реакції на стрес як психофізіологічний феномен. С. Хобфолл дивиться на подолання як на стратегії (прямі-непрямі, активні-пасивні, просоціальні-асоціальні).

Особлива увага має бути приділена працям наукової школи академіка О. Чебикіна, який досліджує проблеми розвитку емоційної сфери людини, серед них особливе місце займають питання, пов'язані з нашою темою: емоційна регуляція діяльності, емоційна стійкість людини, стресові та постстресові стани людини. Він розробив концепцію детермінант емоційної стійкості людини та умови її формування, на основі якої оптимізував процес оцінки психологічної підготовки людини для підвищення її емоційної стійкості.

Об'єкт: професійний стрес працівників Національної поліції та його подолання

Предмет: стилі подолання стресу співробітниками Національної поліції України.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити стилі подолання стресу працівниками Національної поліції України, розробити тренінгову програму для подолання стресу у співробітників Національної поліції.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми стресу та його запобігання у співробітників правоохоронних органів.

2. Діагностувати рівень психологічного стресу та стресостійкості у співробітників управління поліції охорони.

3. Встановити зв'язок стресу та стресостійкості з копінг-стратегіями респондентів.

4. Розробити тренінгову програму зниження рівня стресу у працівників Національної поліції

Методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури, узагальнення інформації; емпіричні: тестування. Серед психодіагностичних методик,

використаних у дослідженні, були: "Стратегії подолання стресових ситуацій" (SACS) за С. Хобфолла, "Діагностика рівня емоційного вигорання" В. Бойка, копінг-тест "Копінгстратегії" Р. Лазаруса, Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, та Тест PSM-25 для визначення рівня психологічного стресу.

За допомогою методів математичної статистики, зокрема критерію Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних та коефіцієнта кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними, проводилися аналіз та обробка отриманих даних.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено тренінгову програму зниження рівня стресу у працівників Національної поліції;

удосконалено:

- техніку роботи із працівниками силових структур для попередження та подолання стресу із використанням адекватних стратегій та ефективних технік;

дістали подальшого розвитку:

- сучасні теоретичні уявлення щодо стилів подолання стресу працівниками Національної поліції України, що дає змогу поглиблено вивчити проблему стресу в діяльності Національної поліції та запропонувати більш дієві шляхи його подолання правоохоронцями.

Практичне значення одержаних результатів дослідження. Одержані результати можна використовувати в подальшій діяльності психолога Національної поліції при розробці рекомендацій та тренінгових програм щодо мінімізації різноманітних негативних наслідків професійної діяльності та стресових ситуацій.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилось в управлінні поліції, вибірка склали 50 співробітників серед яких 20 жінок та 30 чоловіків, віком від 25-55 років. Стаж роботи – від 2 до 25 років.

Структуру та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, поділених на підрозділи, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел із 73 найменування. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок, основний обсяг 81 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

1.1 Аналіз понять “подолання стресу”, “копінг”, “копінг-стратегія” та “копінг-поведінка” у вітчизняній та зарубіжній психології

Поняття "подолання стресу", "копінг", "копінг-стратегія" та "копінг-поведінка" є ключовими в психології, де вони визначаються як специфічні механізми та стратегії, які індивід використовує для управління стресом та адаптації до труднощів. Розглянемо ці терміни у вітчизняній та зарубіжній психології.

У вітчизняній психології під подоланням стресу розуміють комплекс психічних та фізіологічних процесів, спрямованих на зменшення впливу стресорів (чинників, які викликають стрес). Це включає у себе механізми саморегуляції, засоби адаптації та різноманітні стратегії пристосування до негативних впливів [2].

Різнманітність стресогенних обставин і чинників, а також індивідуально-психологічні особливості особистості, визначають різні стратегії та стилі подолання стресових ситуацій в життєдіяльності людини. Проблема протидії стресу отримала відображення в понятті "копінг" (від англ. "coping", що вживається у значенні "успішно впоратися, долати"). У психології "копінг" включається в структуру стресу і тлумачиться як психологічне подолання, що включає комплекс способів і прийомів подолання дезадаптації та стресових станів [11].

Термін "копінг" походить від англійського слова "coping", що означає справлятися чи вирішувати проблеми. У зарубіжній психології копінг визначається як система зусиль, які спрямовані на управління стресом та пристосування до викликів. Це може включати емоційні, психічні та поведінкові стратегії.

Існують різні тлумачення поняття "копінг" в різних психологічних школах. Перший підхід є неопсихоаналітичним, де копінг-процеси розглядаються як еґо-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у трудних ситуаціях. Цей підхід включає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні аспекти особистості у процесі подолання проблем. Другий підхід визначає копінг як якості особистості, які дозволяють використовувати сталі варіанти відповідей на стресові ситуації. Третій підхід розглядає копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживань ситуації та іншими чинниками [15].

Дослідники, такі як А. Біллінґс і Р. Моос, виокремили різні способи копінгу, такі як копінг, спрямований на оцінку та подолання стресу, копінг, спрямований на проблему, та копінг, спрямований на емоції.

Отже, концепція копінгу розглядається як ключовий елемент адаптації особистості до стресових ситуацій, залежно від специфіки інтерпретацій та підходів в рамках різних психологічних течій.

Зазвичай люди, стійкі до стресу, можуть адекватно оцінювати свої ресурси і розглядати стресогенні події як виклики для змін. Перший науковий опис процесу розв'язання соціальних проблем, або копінг-процесу, належить А. Незу, Т. Дзурілли та М. Голдфрід [7]. Їх роботи стали теоретично значущими у вивченні формування активної поведінки та стратегій розв'язання проблем.

Активне розв'язання проблем є когнітивно-поведінковим процесом, що призводить до розвитку загальної соціальної компетентності особистості. Дослідження, проведене Н. Сиротою, щодо стратегій подолання стресу серед студентів, показало, що емоційно-орієнтовані поведінкові стратегії спрямовані на безпосереднє емоційне розв'язання завдань і зняття негативних відчуттів, тоді як стратегії, орієнтовані на проблему, спрямовані на зміну реальної ситуації [8].

Також встановлено, що люди з високим рівнем тривожності частіше використовують емоційні копінг-стратегії, такі як уникнення та звинувачення, що пов'язані із зниженням самооцінки та погіршенням адаптації до стресових

ситуацій. За даними Н. Кьюпера та співавторів, дистанціювання та самоізоляція розглядаються як неефективні стратегії поведінки, що сприяють виникненню депресії [1].

В українській психології термін "копінг-стратегія" використовується для опису конкретних методів та підходів, які людина використовує для подолання стресу. Це може бути релігійне вірування, планування, вираження емоцій чи уникання.

Термін "копінг-поведінка" описує конкретні дії та вчинки, які індивід виконує для подолання стресу. Це може включати такі дії, як пошук підтримки, використання розважальних методів, релігійну практику чи інші стратегії.

У зазначених підходах наведені терміни вказують на необхідність індивіду виявляти ресурси та вміння для ефективного управління стресом та адаптації до складних ситуацій [24].

Підходи до розуміння "копінгу" включають трактування його як одного із способів психологічного захисту, схильності реагувати на стрес певним чином.

Термін "копінг-поведінка" в українській психології виник у 1990-ті роки. Копінг-поведінка означає цілеспрямовану соціальну поведінку або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), які дозволяють суб'єкту впоратися з труднощами або внутрішнім напруженням.

П'ять основних завдань копінгу включають мінімізацію негативних впливів обставин, терпіння і адаптацію до життєвих ситуацій, підтримання позитивного "образу Я", збереження емоційної рівноваги та підтримання взаємодії з іншими людьми. Ефективне подолання стресу визначається зменшенням фізіологічних і психологічних проявів напруження, відновленням активності та запобіганням дистресу [12].

Отже, як критерії ефективності подолання стресу визначаються психічне благополуччя та зниження рівня невротизації та уразливості до стресів. Методи подолання стресу включають наступні.

1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему: зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми, яка включає переоцінку та переосмислення природи проблеми; соціальне порівняння; уникання; використання гумору при осмисленні проблеми.

2. Прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від стресу: використання ліків як способу зменшення шкідливого стресу; застосування релаксації або розслаблення; заняття фізичними вправами; перебування на свіжому повітрі та водні процедури.

3. Комплексні способи: допомога іншим; релігійність; зміна способу життя.

Отже, стрес можна успішно подолати, і в деяких випадках він може навіть приносити користь. Зіткнення з викликами та загрозами спонукає нас рефлексувати над життям, розвивати терпіння, стриманість, мужність, волю та постійно вдосконалюватися [15].

В творах вітчизняних психологів зустрічається трактування терміну "копінг" як стресоподолання або психологічного протистояння стресу. Визначення стресової поведінки охоплює широкий спектр проблем, щодо вирішення яких існують різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного явища [3, с. 96]. Вітчизняні психологи зазвичай досліджували проблему поведінки особистості під час стресу в контексті подолання екстремальних ситуацій. Даними сьогодення є відомості про "середню" ефективність різних стратегій копінгу. За думкою деяких авторів, найменш ефективними є уникання, самозвинувачення та інші варіанти негативного ставлення до себе. Достатньо ефективними вважають реальну зміну ситуації або, принаймні, переоцінювання її. Однак ефективність форм захисної поведінки, що виражаються у викривленому розумінні дійсності, залишається предметом суперечливих думок.

Процеси стресоподолання або копінгу - це засоби, за допомогою яких особистість контролює загрозові ситуації. Критеріями їх ефективності є психічне благополуччя, тривалість позитивних наслідків, зниження рівня

невротизації та вразливості до стресів.

У ситуаціях стресу в людини активізуються два види механізмів адаптації: психологічний захист, що передбачає компенсацію стресу, та копінг, який включає в себе управління стресом. Взаємозв'язок між термінами "захисні механізми" та "копінг-механізми" залишається об'єктом дискусій. Одні автори визнають лише пасивні механізми психологічного захисту як єдиний спосіб подолання стресу [14]. Інші вважають, що механізми психологічного захисту та копінг працюють паралельно під час адаптації. Треті трактують захисні механізми як певний вид копінг-поведінки [1].

Ще у 1952 році К. Гольдштейн відокремлював протективні механізми та механізми захисту, стверджуючи, що хоча обидва можуть бути використані для подолання стресу і тривоги, перші виникають внаслідок труднощів у взаємодії з навколишнім середовищем, тоді як останні розвиваються відповідно до психодинамічних конфліктів [8]. За словами З. Фрейда, захисні механізми є вродженими, вони викликаються екстремальними ситуаціями та служать для розв'язання внутрішніх конфліктів [12]. Механізми психологічного захисту сприяють збереженню психологічної цілісності особистості та визначаються як відносно стабільні індивідуальні патерни.

Дослідження, присвячені аналізу явища копінг-поведінки, почали з'являтися в зарубіжній психології протягом другої половини ХХ століття. Термін "coping" у перекладі з англійської мови означає "подолання". Також німецькі автори використовують термін "bewältigung" для вираження цього концепту.

Кількість досліджень, спрямованих на вивчення копінг-поведінки, в зазначеній області зросла останніми роками. Автори праць не лише досліджують окремі ситуаційні стратегії копіngu, але й класифікують їх за основними сферами психічної діяльності, розглядають базисні стратегії та їх вплив на активність-пасивність у подоланні стресу, розглядають ситуаційно-специфічні та загальні стратегії.

У 1989 році була введена шкала копінг-поведінки, яка розрізняє дві

форми цього явища: характерологічну та ситуаційну. Ендлер і Паркер у 1990 році розробили багатовимірний опитувальник, що визначає три види копіngu: орієнтований на завдання, орієнтований на емоції та орієнтований на уникнення [13]. За допомогою факторного аналізу різноманітних відповідей на стрес, Дж. Амірхан розробив "Індикатор копіng-стратегій", виокремивши три групи: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [3]. Цей індикатор може розглядатися як один з найбільш вдалих інструментів для вивчення базових стратегій людської поведінки.

Згідно із задумом опитувальника, всі поведінкові стратегії, сформовані в житті людини, можна розділити на три великі групи:

1. Стратегія розв'язання проблем - активна поведінка, спрямована на використання особистих ресурсів для ефективного вирішення проблем.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки - активна поведінка, що включає звертання до оточення (сім'ї, друзів, значущих інших) для отримання допомоги та підтримки.

3. Стратегія уникання - поведінкова стратегія, яка передбачає уникнення контакту з оточенням або ситуацією [28].

Дослідження підтверджує, що найефективнішим є використання всіх трьох стратегій залежно від конкретної ситуації. У деяких випадках людина може самостійно вирішувати труднощі, в інших вона може шукати підтримку від інших, а в третій уникати проблеми, якщо це доцільно. Успішність людей у подоланні стресу пов'язана з такими рисами, як контроль над ситуацією, відданість меті та радість подолання викликів.

Значення того, як ми сприймаємо себе та яку роль надаємо собі, виявляє великий вплив на здатність подолати стрес та розвивати ефективну копіng-поведінку. Д. Лейк ідентифікує різні ролі, до яких відносяться: перфекціоніст, скиглій, мученик, слухняний, пай-дівчинка (хлопчик) та жертва.

Копіng-ресурси, що сприяють подоланню стресогенних ситуацій, включають особистісні ресурси (Я-концепція, інтервальний локус контролю, когнітивні ресурси, афіліація, емпатія, погляд на життя, смерть, любов, віру,

духовність, ціннісно-мотиваційна структура особистості) і ресурси соціального середовища (оточення, вміння знаходити, приймати та надавати соціальну підтримку) [4].

Інтервальний локус контролю, який визначає здатність контролювати своє життя і брати за нього відповідальність, стає важливим особистісним ресурсом для формування адаптаційної поведінки. Вибір стратегії адаптації до соціального середовища та життєвого стилю людини значною мірою залежить від цього ресурсу. За твердженням Д. Роттера, внутрішній (інтервальний) локус контролю пов'язаний із більшою когнітивною активністю, ефективним подоланням стресу та вищим рівнем соціальної адаптації порівняно з "екстерналами" [3].

Бажання бути разом з іншими, вміння співпереживати (афіліація та емпатія) визначають комунікативні особистісні ресурси, що впливають на поведінку людини. Блокування афіліації може викликати почуття самотності та відчуженості, що призводить до зростання стресу. Афіліація є невід'ємною частиною емпатії, яку описують як розуміння чужого емоційного стану та співпереживання його переживань. Цей комплексний процес, який включає фізіологічний, кінестетичний, афективний, когнітивний і мотиваційний компоненти, суттєво і позитивно впливає на якість спілкування та сприяє позитивним змінам в особистості. Емпатія виступає ключовим чинником у розвитку соціального взаєморозуміння та просоціальної поведінки, а також є важливим ресурсом для подолання стресу. Людські переживання вкладаються в складну мережу взаємозв'язків, і втрата внутрішнього зв'язку може викликати почуття самотності та становити сигнал порушення цієї мережі внутрішнього світу особистості [12].

1.2 Загальна характеристика стилів подолання стресу

Роботи, присвячені вивченню феномену копінг-поведінки, з'являються в зарубіжній психології з другої половини ХХ століття. У 1984 р. А. Біллінгс і Р. Моос виокремили три способи подолання стресової ситуації [3]:

- копінг, націлений на оцінку, подолання стресу, що містить спроби визначити значення ситуації та ввести в дію певні стратегії: логічний аналіз, когнітивну переоцінку тощо;

- копінг, спрямований на оцінку, подолання стреса;

- копінг, націлений на проблему, - подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу;

- копінг, націлений на емоції, - подолання стресу, яке містить когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційне напруження та підтримати афективну рівновагу.

Д. Галахер висунув гіпотезу, згідно з якою оцінка події залежить від обсягу наявних у особистості ресурсів, що дають змогу впоратися з цією подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза [6].

А. Незу, Т. Дзурілла, М. Голдфрід першими описали процес розв'язання соціальних проблем, або копінг-процес [7]. Це стало теоретично важливим моментом у вивченні формування активної поведінки, що упорається, - стратегій розв'язання проблем. Активне розв'язання проблем є когнітивно-поведінковим процесом, у результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості.

Під термінами "подолання стресу" та "копінг-поведінка" розуміють різноманітні форми активності людини, які охоплюють усі аспекти взаємодії суб'єкта з завданнями і проблемами, що виникають як ззовні, так і зсередини. Подолання не лише виникає у випадках, коли завдання перевищує можливості звичайних реакцій, вимагає нових ресурсів або нормативне пристосування є недостатнім, але й у ситуаціях, коли потрібно змінити поведінку при довготривалому стресі та в умовах негативних щоденних подій. Подолання спрямоване на зміну взаємозв'язку між суб'єктом та умовами оточуючого середовища або на зниження емоційного дистресу; це може виявлятися на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях у вигляді різних стратегій протиставлення стресовим факторам чи реакціям [11].

Залежно від інтенсивності стресових подразників, їх частоти, тривалості та індивідуально-психологічних параметрів особистості формуються характерні для неї стратегії подолання стресу, відомі як копінг-стратегії.

Ефективні копінг-стратегії є ключовим елементом психологічного здоров'я людини, а також є частиною системи стійких позитивних рис, таких як психологічне благополуччя та життєстійкість. Ці аспекти розглядаються як ресурси особистості, які сприяють успішному адаптуванню до оточуючого середовища та практичному володінню ним. Вони також виконують важливу буферну функцію, запобігаючи розвитку психічної патології, девіантної поведінки та інших особистісних порушень [60, с. 159].

Узагальнюючи базові копінг-стратегії, науковці та практики виділяють стратегії "вирішення проблем", "пошук соціальної підтримки" і "уникання", присвоюючи їм наступні характеристики:

1. Стратегія вирішення проблем. Це активна поведінкова стратегія, яку особа використовує, намагаючись використати власні ресурси для ефективного розв'язання проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки. Це активна поведінкова стратегія, при якій людина звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення, такого як родина чи друзі, для успішного вирішення проблеми.

3. Стратегія уникання. Це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з оточуючим світом і витісняє необхідність вирішення проблеми.

До способів уникнення можна віднести занурення у хворобу, вживання алкоголю, наркотиків, а також активний спосіб уникання, наприклад, суїцид. Стратегія уникнення є провідною у формуванні дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки, викликаній недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і відсутністю навичок активного вирішення життєвих проблем. Ефективність стратегії уникнення залежить від конкретної стресової ситуації, віку і ресурсної системи індивіда [12].

Найбільш ефективним є ситуативне використання всіх трьох

поведінкових стратегій. У деяких випадках особа може самостійно подолати труднощі, в інших вона може потребувати підтримки оточення, а ще в інших випадках просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, передбачивши можливі негативні наслідки такого зіткнення. Вибір стратегій копінг-поведінки обумовлений особистісними особливостями і ситуаційними чинниками, які можуть виступати як ресурси, так і перешкоди для успішного подолання стресової ситуації.

Ефективність чи неефективність копінг-стратегій може визначатися в залежності від того, наскільки обрана стратегія сприяє адаптації та збереженню продуктивності в діяльності на необхідному рівні. Загалом вважається, що "процес подолання життєвих труднощів є процесом мобілізації особистісних ресурсів і ресурсів середовища, і процесом оптимального їх використання" [53].

Одним з критеріїв ефективності копінг-стратегій може бути зниження почуття вразливості до стресових ситуацій [55]. Тетяна Кулакевич наголошує на важливості когнітивних стратегій копіngu, які включають у себе зміну надто песимістичних переконань та небажаних думок. За її думкою, ефективний спосіб попередження стресу полягає в зміні сприйняття особистістю трьох основних аспектів когнітивної оцінки: висунутої вимоги до себе, спроможності впоратися і важливості цієї вимоги [34].

Щодо ефективності стратегій стресоподолання існують різні точки зору. Деякі, такі як І. Нікольська та І. Грановська, визначають корисність копінг-поведінки, тоді як інші, такі як Е. Фройденберг, Р. Левіс та інші, розрізняють два типи стратегій: продуктивні, функціональні, адаптивні і непродуктивні, дисфункціональні, дезадаптивні [58].

Важливим критерієм ефективності є також частота та різноманітність застосування копінг-стратегій, що підкреслено у дослідженні Р. Мак-Краї: "чим частіше люди використовують свої індивідуальні копінг-стратегії в стресовій ситуації, тим більш ефективно і швидше вирішується проблема, отже, більшою мірою знижується суб'єктивний стрес".

Серед неконструктивних стратегій копінгу, які, тим не менш, допомагають полегшити внутрішній стан людини та сприяють її адаптації до складних умов, можна визначити стратегію втечі. В цьому випадку людина відхиляється від привабливих пропозицій чи службових підвищень, відчуваючи, що вона переплачуватиме за це занадто високу ціну. У сфері здоров'я існують стратегії, спрямовані на емоційний аспект. Це включає в себе психологічну боротьбу з негативними емоційними станами та болісними відчуттями, коли людина уникає помічення симптомів захворювання, намагається оцінювати свій стан з гумором або покладається на допомогу надприродних сил.

Найменш ефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення у будь-яких обставинах. Уникання означає відгородження від того, що відбувається, тоді як самозвинувачення зводиться до самокритики, що веде до зниження власної самооцінки.

Отже, копінг-поведінка, або стрес-долаюча поведінка, означає свідоме та цілеспрямоване управління стресовими факторами, яке використовує індивід для реагування на сприйняту ним загрозу. Це включає емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, спрямовані на подолання сучасних стресових викликів. Також можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, які впливають на ставлення особистості до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки вона обирає в стресових ситуаціях.

При дослідженні стрес-долаючої поведінки важливо вивчати чинники, які визначають вибір ефективної поведінки особистості під дією стресу. У рамках психологічних досліджень вивчається широкий спектр різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників належать матеріальні можливості, соціальна підтримка, рівень освіти та спосіб життя. До внутрішніх чинників відносять особистісні конструкти, які допомагають індивіду справлятися з загрозливими обставинами та полегшують адаптацію [47].

Особливо важливим є вивчення та розробка нових підходів до розширення знань про внутрішні особливості особистості, які виводяться на

передній план в стресогенних та кризових ситуаціях.

Один із підходів до вивчення стресу, який акцентує увагу на чинниках подолання стресу особистістю, є ресурсний підхід. Цей підхід підкреслює існування процесу "розподілу ресурсів", який пояснюється тим, що деякі особи здатні зберігати здоров'я та адаптуватися до різноманітних життєвих обставин.

Таким чином, існує різноманіття стратегій для подолання стресу, які були систематизовані та описані в різних дослідженнях. До цього часу відсутня єдина класифікація копінг-стратегій, але більшість існуючих класифікацій ґрунтуються на двох модусах психологічного подолання стресу, які запропоновані Лазарусом і Фолкманом:

1.Рішення проблеми. Стратегії, спрямовані на оцінку ситуації, включають спроби людини визначати значення ситуації, розуміти негативні процеси та оцінювати можливі наслідки.

Людина може використовувати логічний аналіз обставин та пізнавальну підготовку для сприйняття ситуації і виділення позитивних моментів.

2.Зміни власного стану і установок щодо ситуації. Ця стратегія включає зміну погляду на проблему та переосмислення її природи. Для цього людина може використовуватися конструктивні і неконструктивні навички, такі як логічний аналіз чи відмова від реальності.

3.Фокус на емоціях. Ця стратегія спрямована на управління емоціями, викликаними кризовими подіями, та підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, такі як утримання надії та розгляд позитивної перспективи, можуть допомагати зберігати емоційний баланс [18].

Таким чином, стрес можна подолати за допомогою різних стратегій, орієнтованих на різні аспекти ситуації: рішення проблеми, зміни у сприйнятті проблеми та управління емоціями.

Американський вчений Карвер та його науковий колектив розробили розширену систему класифікації стратегій копінгу. В їхньому визначенні найбільш адаптивні – це ті стратегії, що націлені безпосередньо на вирішення

проблемних ситуацій. До цього виду стратегій відносяться:

1. Активні дії з ліквідації джерела стресу: вживання конкретних заходів для усунення або зменшення стресорів.
2. Планування дій у відношенні до проблеми: передбачення та організація дій, спрямованих на розв'язання ситуації.
3. Пошук допомоги та порад в соціальному оточенні: звернення до інших для отримання підтримки та консультацій.
4. Оцінка позитивних аспектів ситуації та ставлення до неї як до епізоду життєвого досвіду: спрямування уваги на позитивні аспекти та інтерпретація складної ситуації як складової особистого розвитку.
5. Визнання реальності ситуації: реалістичне сприйняття обставин та прийняття їхньої реальності [16].

Інший блок стратегій, який, за думкою авторів, сприяє адаптації до стресових ситуацій, не пов'язаний із активним копінгом. До нього входять:

1. Пошук співчуття та розуміння з боку оточуючих: звернення до інших для співчуття та сприйняття.
2. Зниження активності щодо інших справ та проблем і повне зосередження на джерелі стресу: фокусування на конкретній проблемі та її вирішення.
3. Очікування більш сприятливих умов для розв'язання ситуації: уявлення про поліпшення обставин для подальшого розв'язання проблеми.

Третя група включає стратегії, які, можливо, не завжди адаптивні, проте у деяких випадках допомагають особі впоратися із стресовою ситуацією:

1. Емоційне реагування в проблемній ситуації: виявлення емоцій відповідно до труднощів ситуації.
2. Заперечення стресової події: відмова визнати або приймати події як стресові.
3. Психологічне відволікання через розваги, мрії, сон та інше, або відмова вирішення ситуації: зосередження уваги на інших аспектах життя або відмова вирішувати проблему [48].

Дослідження К. Матені та співавторів вказує на те, що подолання стресу можна розглядати як оперативні та превентивні дії на стресову ситуацію та реакцію людини на неї. Оперативне подолання передбачає ліквідацію або зменшення реакції на стресор, тоді як превентивний вплив спрямований на запобігання впливу стресора або зміну когнітивної оцінки ситуації для збереження емоційного балансу та підвищення стійкості до стресорів.

Л. Анциферова розробила класифікацію стратегій подолання стресу, враховуючи особливості когнітивного і поведінкового рівня регуляції.

Ці стратегії включають наступні.

1. Перетворюючі стратегії подолання: прийняття рішень про можливість позитивних змін у важких ситуаціях та їх розгляд як викликів для особистого зростання.

2. Прийоми пристосування: зміна власних характеристик і ставлення до ситуації.

3. Допоміжні прийоми самозбереження в трудних ситуаціях: застосування "технік" для подолання емоційних порушень, спричинених негативними подіями.

4. Найбільш руйнівні копінг-стратегії: використання наркотиків, алкоголю, суїцид, що може призвести до негативних наслідків.

Зазначено, що ефективність реакції на життєві труднощі залежить від рівня самоактуалізації особистості: чим вище цей рівень, тим ефективніше подолання труднощів. Це свідчить про те, що, окрім зовнішніх чинників, внутрішні умови та особистісний розвиток також впливають на те, як людина вирішує життєві труднощі [18].

У психологічній науці на сьогоднішній день розглядають три основні підходи у вивченні поведінки, що долає труднощі (копінгу). Перша концепція. Его-орієнтована теорія подолання. Ця теорія бере свій початок у психоаналітичній теорії З. Фрейда і в дослідженнях А. Фрейд. Процес оволодіння в психоаналітичній теорії розглядається як его-механізм, який використовується людиною з метою зняття внутрішньої напруги. Несвідомі

адаптивні механізми є базисною концепцією систем захистів у цій моделі [15]. Згідно з другою концепцією, упоралося багато в чому залежить від особистісних якостей людини, яка, керуючись ними, діє в стресовій ситуації. Згідно з цією теорією, визначальним чинником у виборі людиною того чи іншого способу поведінки в стресовій ситуації є саме стійкість рис особистості. A.G. Billings, R.H. Moos виокремили три способи упоратися зі стресовою ситуацією: оцінка ситуації, втручання в ситуацію та уникнення [23].

На сьогодні найпоширенішою є третя концепція, теорія когнітивно-феноменологічного оволодіння стресом, розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман. У даній теорії упоралося зі стресом визначається як динамічний процес, який безпосередньо має залежність як від специфіки ситуації, так і від когнітивної оцінки самою людиною стресової ситуації. Виділяють два типи когнітивних оцінок: первинна і вторинна. Первинна когнітивна оцінка дає визначення стресової ситуації як такої, що загрожує або не містить загрози благополуччю.

Друга когнітивна оцінка є доповненням первинної оцінки. Вторинна оцінка визначає ресурси та механізми подолання стресової ситуації. У цій теорії автори виокремлюють два типи подолання стресу: емоційно-орієнтований тип подолання і проблемно-орієнтований тип подолання. Емоційно-орієнтований тип спрямований здебільшого на пасивне вирішення подолання стресу, а проблемно-орієнтований тип - на активне вирішення стресової ситуації [25].

Отже, для подолання стресової ситуації кожен індивід використовує власні копінг-стратегії на основі набутого раніше особистісного досвіду (копінг-ресурси). Результат взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегій визначає поведінку, що упорається (стрес-подолає). Копінг-стратегії - це способи упоралося зі стрес-факторами, викликані відповіддю особистості на загрозу, яка виникла; копінг-ресурси - відносно стабільні характеристики індивіда і соціального середовища, які сприяють розвитку способів упоралося

зі стресом.

1.3 Особливості подолання стресу та формування стресостійкості у працівників національної поліції України

Однією з психологічних особливостей поліцейської діяльності її екстремальність. Термін "екстремальна ситуація," походить від латинського "extremum" - крайній, вживається для відображення екстремальної "полярності" можливих максимумів та мінімумів в діяльності. При використанні терміну "екстремальна/ий," мова йде не про звичайні (стандартні) умови, а про обставини, які вимагають збільшених зусиль, енергії та ресурсів для адаптації та подолання труднощів [25].

Екстремальні умови можуть виникати як внаслідок максимізації (перевантаження, надмірної дії), так і мінімізації наявних чинників (дефіцит інформації, обмежене спілкування, обмежена рухливість, зменшений прибуток тощо). Таким чином, ефект впливу на діяльність та стан людини може бути однаковим в обох випадках, що підкреслює тонку межу між різними видами стресу. Термін "екстремальна ситуація," застосований до ситуацій, у яких працюють працівники Національної поліції України, вимагає враховувати кількісний та якісний характер стресорів, які можуть викликати стресовий стан.

У екстремальних умовах часто порушується звичайний режим праці та відпочинку, що може призводити до психоемоційного, нервового та фізичного виснаження організму. Такі умови можуть викликати патологічні стани та афективні реакції, що становлять загрозу для здоров'я та благополуччя людей, особливо в контексті професійного стресу [18].

Узагальнено можна виділити низку істотних та постійних стресорів, що виникають у роботі поліцейських: праця в унікальних ситуаціях, пов'язаних із загрозою для життя та здоров'я; висока "вартість" (відповідальність) прийнятих рішень; складні та проблемні умови виконання службових обов'язків, такі як робота в умовах темряви, виснаження організму через

природні фактори, сидіння, порушення режиму сну та харчування, носіння бронезилета тощо; збільшення темпу діяльності; монотонність роботи, як в умовах очікування сигналу для екстрених дій, так і в умовах звичайних (спокійних) ситуацій.

Також робота поліцейських включає виконання професійних обов'язків в таких умовах: поєднання різних за цілями дій у межах одного завдання; обробка великих обсягів інформації; дефіцит часу для виконання необхідних завдань; загроза втрати життя; постійний контакт із маргінальними особами; загроза втрати близької людини; психологічні втрати та виснаженість через постійний контакт із різними формами насильства; соціально-політичні проблеми; матеріально-фінансове забезпечення родини; формування негативного образу поліцейського в громадській свідомості; відсутність підтримки та співпраці з боку населення та окремих громадян; "міжвідомча" конфліктність в середовищі правоохоронних органів та структур; конфліктні умови праці та інші чинники [45].

Окрім стресорів, пов'язаних із особливостями праці поліцейських, причиною їх стресу можуть бути й "звичайні" стресори, які діють на кожную пересічну людину. Їх можна представити у такий спосіб:



Рис. 1.1 Етіологія стресу [26]

Професія поліцейського не лише включає стресори для самого співробітника, але й представляє собою стресор для його родини та близьких. Важко пояснити чи очікувати розуміння від звичайної людини, коли є цілком "спокійні" професії, і працювати в небезпеці стає нормою. Таким чином, поліцейські часто стикаються з запитаннями вдома: "Чому тобі це потрібно?" Брак розуміння та підтримки вдома не лише не сприяє зменшенню стресу та швидшій адаптації, але й може його взагалі створювати чи посилювати [26].

Отже, для поліцейського стрес стає постійним супутником, і більшість таких стресів, як і стресорів, мають негативний вплив.

Деякі вчені відмічають, що робота поліції характеризується ситуаціями, які мають фактори, що впливають на людей та їхню діяльність, відомі як екстремальні. Службові екстремальні ситуації мають психологічні та моральні фактори, які об'єднуються в дві групи: екстремально-професійні та екстремально-моральні. Виконуючи свої професійні обов'язки, поліцейським доводиться стикатися із значними фізичними та емоційними навантаженнями [36].

Діяльність представників правоохоронних органів пов'язана з високим ризиком, небезпекою для життя та здоров'я, а також несе у собі усвідомлену відповідальність за результати виконуваних професійних завдань. Тривалий вплив стресогенних факторів, наявність постійної загрози для життя та висока ймовірність поранення або загибелі встановлюють високі вимоги не лише до рівня професійної підготовки, але й до психологічних якостей особистості. Це визначає необхідність психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах серед особового складу Національної поліції [11].

Проблема психологічної стійкості правоохоронців до стресу має велике професійне значення, оскільки від цього залежить ефективність виконання їх службових обов'язків. Процес подолання стресових ситуацій стає невід'ємною частиною професійної діяльності правоохоронців. Активне та усвідомлене вибіркоче використання стратегій подолання, що спрямовані на збереження

психічного благополуччя та зниження рівня стресу, виявляється важливим елементом для збереження емоційної стійкості.

Наукові дослідження вказують на широкий спектр використовуваних поліцейськими форм копінг-поведінки, включаючи пошук соціальної підтримки, стратегії ізоляції та соціального відчуження, уникнення проблем та придушення емоцій. Вибір конкретної стратегії часто зумовлений підвищеним емоційним напруженням та переоцінкою ситуації [58].

Виділені властивості особистості, які сприяють підвищенню стресостійкості поліцейського, включають високу соціальну активність, товариськість, рішучість, готовність вирішувати проблеми та приймати відповідальність за їх результат, а також здатність використовувати активні та соціальні стратегії подолання.

Результати досліджень також вказують на різницю в застосуванні копінг-стратегій між чоловіками та жінками, а також враховують рівень освіти. Поліцейські з вищою освітою, зокрема жінки, виявили більшу нахиленість до стратегій подолання проблем та емоційно-орієнтованих стратегій. Зазначено, що використання стратегії запобігання менше характерне для чоловіків і жінок з вищою освітою [12].

Отже, важливим є формування конструктивної копінг-поведінки серед поліцейських, що сприяє адекватній реакції на стресові ситуації та забезпечує емоційну стійкість. В процесі професійної підготовки необхідно розвивати у майбутніх правоохоронців уявлення про основні психологічні механізми та закономірності подолання стресу, а також формувати практичні навички використання активних стратегій копіngu. Це сприятиме розвитку професійно-психологічної стійкості та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для успішного управління власною поведінкою в напружених ситуаціях професійної діяльності.

Запобігання та подолання професійного стресу серед поліцейських вимагає спеціальних психологічних умов, зокрема:

1. Засвоєння знань щодо сутності і детермінант виникнення професійного

стресу.

2. Опанування методик виявлення професійного стресу.

3. Вивчення механізмів превенції та подолання професійного стресу.

Основними етапами підготовки працівників Національної поліції України до превенції та подолання професійного стресу є:

1. Засвоєння знань про сутність і детермінанти виникнення професійного стресу.

2. Опанування методик виявлення професійного стресу.

3. Вивчення механізмів превенції та подолання професійного стресу [36].

У подоланні стресових ситуацій і керуванні поведінкою під час них важливу роль відіграє здатність працівника ефективно володіти своїми страхами та емоціями. Впевненість в своїх професійних вміннях та навичках для вирішення завдань операції, а також правильна тактика виконання грають ключову роль у цьому процесі.

В тактичній підготовці працівників поліції важливим є вдосконалення тактичних дій і прийомів протидії злочинцям. Повторне відпрацювання таких сценаріїв дозволяє підготувати працівників до майбутніх завдань і підняти їхню впевненість у власних можливостях [15].

Психологічна підготовка працівників поліції має бути спрямована на формування стійкості до негативних чинників службової діяльності, травмуючих впливів, ситуацій протиборства і конфліктів. Аналіз помилок показує необхідність вдосконалення методів формування психологічної стійкості майбутніх правоохоронців до стресових ситуацій в професійній діяльності.

Висновки до розділу 1

Копінг-стратегії (або стратегії подолання стресу) представляють собою специфічні методи, які індивід використовує для управління стресом та адаптації до труднощів. Вони можуть включати емоційні, психічні та поведінкові стратегії. У випадку поліцейських, особливо, важливою є

здатність ефективно управляти стресом та виконувати свої обов'язки у високо стресових ситуаціях. Ось деякі загальні види копінг-стратегій та ті, які можуть бути частіше використовуваними поліцейськими:

Емоційні стратегії - вираження емоцій: поліцейські можуть виявляти свої емоції шляхом говоріння з колегами або професійними консультантами; внутрішній контроль: розвивання внутрішнього контролю над емоціями для зниження стресу та підтримки стабільності.

Психічні стратегії - позитивне переосмислення: переосмислення ситуації для побачення позитивних аспектів та можливостей в ній.

Саморегуляція: здатність контролювати свої думки та управляти реакціями на стресові ситуації.

Поведінкові стратегії - стратегії адаптації: здатність пристосовувати свою поведінку та дії до конкретної ситуації.

Соціальна підтримка - звертання до колег, друзів або сім'ї для отримання підтримки та розуміння.

Проблемні стратегії - раціональне вирішення проблем: спрямоване на вирішення конкретних проблем та пошук ефективних рішень.

Поліцейські, зазвичай, використовують комбінацію цих стратегій в залежності від конкретної ситуації та особистих уподобань. Навички копінгу є важливим елементом професійної підготовки поліцейських, оскільки вони допомагають забезпечити психологічну стійкість та ефективність у виконанні обов'язків у складних умовах.

Одним із ключових висновків є те, що психологічна готовність до подолання стресу є важливою складовою успішної професійної діяльності працівників правоохоронних органів. Виявлено, що ефективність стратегій подолання стресу пов'язана зі специфікою службової діяльності поліцейських, а також з їхніми особистісними рисами.

Також, важливим аспектом є необхідність системного підходу до психологічної підготовки працівників поліції. Це включає в себе розробку та впровадження спеціалізованих програм, які сприяють формуванню

адекватних стратегій подолання стресу, а також розвиток психологічної стійкості.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що вивчення стилів подолання стресу у працівників Національної поліції України є актуальним і корисним для подальшого удосконалення психологічної підготовки, сприяючи підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності та забезпеченню психологічного благополуччя в умовах стресового середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

2.1 Організація і методи дослідження

Метою нашої роботи є дослідження стратегій подолання стресу у представників Національної поліції України.

Вибіркою стала група зі 100 працівників Національної поліції України, які працюють на різноманітних посадах та належать до різних вікових категорій. У цій вибірці 40 жінок та 60 чоловіків у віці від 25 до 45 років.

Стаж роботи варіюється від 2 до 18 років, а посадова ієрархія включає такі посади, як начальник управління, перший заступник начальника управління, слідчі, оперативні співробітники, патрульні і т.д.

У ході дослідження були використані наступні методики: "Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)" від С. Хобфолла, тест "Копінг-стратегії" від Р. Лазаруса, "Діагностика рівня емоційного вигорання" від В.В. Бойка, методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації за Холмсом і Раге, а також тест PSM-25 для визначення рівня психологічного стресу. (див. Додаток)

Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Приборкання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання

справитись з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або відкласти їх. Можна визначити совладаюче поведінка як цілеспрямоване соціальне поводження, що дозволяє справитися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, — через усвідомлені стратегії дій. Це свідоме поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливо для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомого соціального поведінки, з допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Тест PSM-25

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу [14]. Мета - вимір стресових відчуттів в соматичних, поведінкових і емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена і валідизировать в Англії, Іспанії та Японії. Переклад і адаптація російського варіанту методики виконані Н. Е. Водоп'янової.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та ін. Лише деякі методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як природний стан психічної напруженості . З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філліон розробили опитувальник, який описує стан людини, що переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно для різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальної для застосування до різних вікових і професійних вибірках в нормальної популяції.

Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолла.

Дана методика дозволяє виміряти основні стратегії копіngu, які використовуються людиною для подолання стресових ситуацій. Згідно з теоретичною концепцією С. Хобфолла, копіng є стійкою тенденцією та стратегією поведінки. Автор виділяє активні та пасивні копіngи, просоціальні та антисоціальні, прямі та опосередковані. Методика включає 54 запитання, що охоплюють поведінку людини в різних ситуаціях. Досліджуваний повинен оцінити їх за шкалою від 1 до 5.

Методика дозволяє діагностувати такі шкали:

- 1) асертивні дії;
- 2) вступ в соціальний контакт;
- 3) пошук соціальної підтримки;
- 4) обережні дії;
- 5) імпульсивні дії;
- 6) уникнення;
- 7) маніпулятивні (непрямі) дії;
- 8) асоціальні дії;
- 9) агресивні дії.

Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В.В. Бойка.

Методика розроблена В.В. Бойком на основі теоретичної концепції розвитку стресу та його стадій. Зазначається, що емоційне вигорання пройшов три стадії розвитку: напруження, резистенція та виснаження, кожна з яких характеризується чотирма характерними симптомами, які можуть бути виражені різноманітно.

Тест включає 84 питання, на які респонденти повинні відповісти "Так" чи "Ні". Симптоми у фазі напруження включають:

- 1.Переживання психотравмуючих обставин.
- 2.Незадоволеність собою.
- 3.Відчуття "загнаності у кут".
- 4.Тривога і депресія.

У фазі резистенції спостерігаються такі симптоми:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування.
2. Емоційно-моральна дезорієнтація.
3. Розширення сфери економії емоцій.
4. Редукція професійних обов'язків.

У фазі виснаження можна виявити такі симптоми:

1. Емоційний дефіцит.
2. Емоційне відчуження.
3. Особистісне відчуження.
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення.

Аналіз результатів за методикою дозволяє визначити, яка фаза емоційного вигорання розвивається, яка знаходиться в стадії формування чи взагалі відсутня. Крім того, можна провести діагностику домінуючих симптомів в кожній фазі емоційного вигорання.

Для визначення типу розподілу даних ми використали критерій Колмагорова-Смірнова. Непараметричні методи в математичній статистиці служать для оцінки теоретичного розподілу ймовірностей на основі результатів спостережень. Рівень стресостійкості був класифікований на дуже високий, високий, середній та низький. Критерій Колмагорова-Смірнова є широко використовуваним непараметричним методом для перевірки гіпотези про однорідність двох емпіричних законів розподілу, оскільки він відзначається чутливістю до відмінностей між досліджуваними вибірками [27].

Для аналізу отриманих результатів було використано кореляційний аналіз, оскільки цей метод дозволяє визначити зв'язок між цікавлячими нас змінними. Кореляційний аналіз – це метод обробки статистичних даних, що полягає у встановленні коефіцієнтів кореляції між змінними. Для визначення кореляційних зв'язків ми використали коефіцієнт кореляції Пірсона, який вказує на наявність лінійної залежності між двома величинами.

Додатково, застосовано математичні методи обробки даних, зокрема

критерій Колмогорова-Смірнова визначав тип розподілу даних, а коефіцієнт кореляції Пірсона використовувався для виявлення кореляційних зв'язків між різними змінними.

2.2 Результати дослідження

Результати, отримані за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла, свідчать про те, що у більшості респондентів спостерігається часте використання таких стратегій, як асоціальні, пасивні та прямі копінг-стратегії.

Зокрема, відзначено, що респонденти, які використовують ці стратегії, частіше вдаються до уникання, агресивних дій, жорсткості, цинічності та імпульсивних реакцій (див. Таблицю 2.1 та Рисунок 2.1). Зазначимо, що це особливості, які характеризують їх підходи до подолання стресу.

Також варто відзначити, що у 25% працівників правоохоронних органів спостерігається менш застосовувані просоціальні копінг-стратегії, такі як вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки та пасивна копінг-стратегія – обережні дії. Можливою причиною цього є вплив професійних особливостей, які формують у правоохоронців механізми реагування на стресові ситуації, що часто вимагають агресивності та жорсткості. З часом також може виникати цинічне ставлення до проблем та осіб, з якими їм доводиться зіткнутися в професійній сфері.

Таблиця 2.1.

Відсоткове співвідношення вибору копінг-стратегій працівників поліції (методика С.Хобфолла)

№	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості, %		
			1	2	3
1	Активна	Асертивні(впевнені ДІІ)	20	65	15
2	Просоціальна	Вступ до соціального контакту	25	65	10
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	20	70	10
4	Пасивна	Обережні дії	20	70	10
5	Пряма	Імпульсивні дії	15	65	20
6	Пасивна	Уникання	15	60	25

№	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості, %		
7	Непряма	Маніпулятивні дії	30	65	15
8	Асоціальна	Жорсткість, цинічність	10	70	20
9	Асоціальна	Агресивні дії (тиск відмова від пошуку альтернативних дій)	10	65	25

Натомість, просоціальні стратегії виявилися слабо вираженими у правоохоронців. Для цієї професійної групи характерне утримання від звернення за допомогою чи пошуку підтримки, оскільки їм, часто зіткнувшись із складними та екстремальними ситуаціями, доводиться самотійно вирішувати проблеми, не маючи можливості налагодження підтримки. Завдяки тренуванню на впевнене та ефективне діяння у непередбачуваних обставинах стратегія обережних дій також не є характерною для цієї професійної групи. Ураховуючи сучасні виклики, постійну економічну нестабільність та стресові ситуації, можна припустити, що вказані копінг-стратегії допомагають правоохоронцям подолати стрес, використовуючи стратегію уникнення проблем або агресивну реакцію на ситуацію.

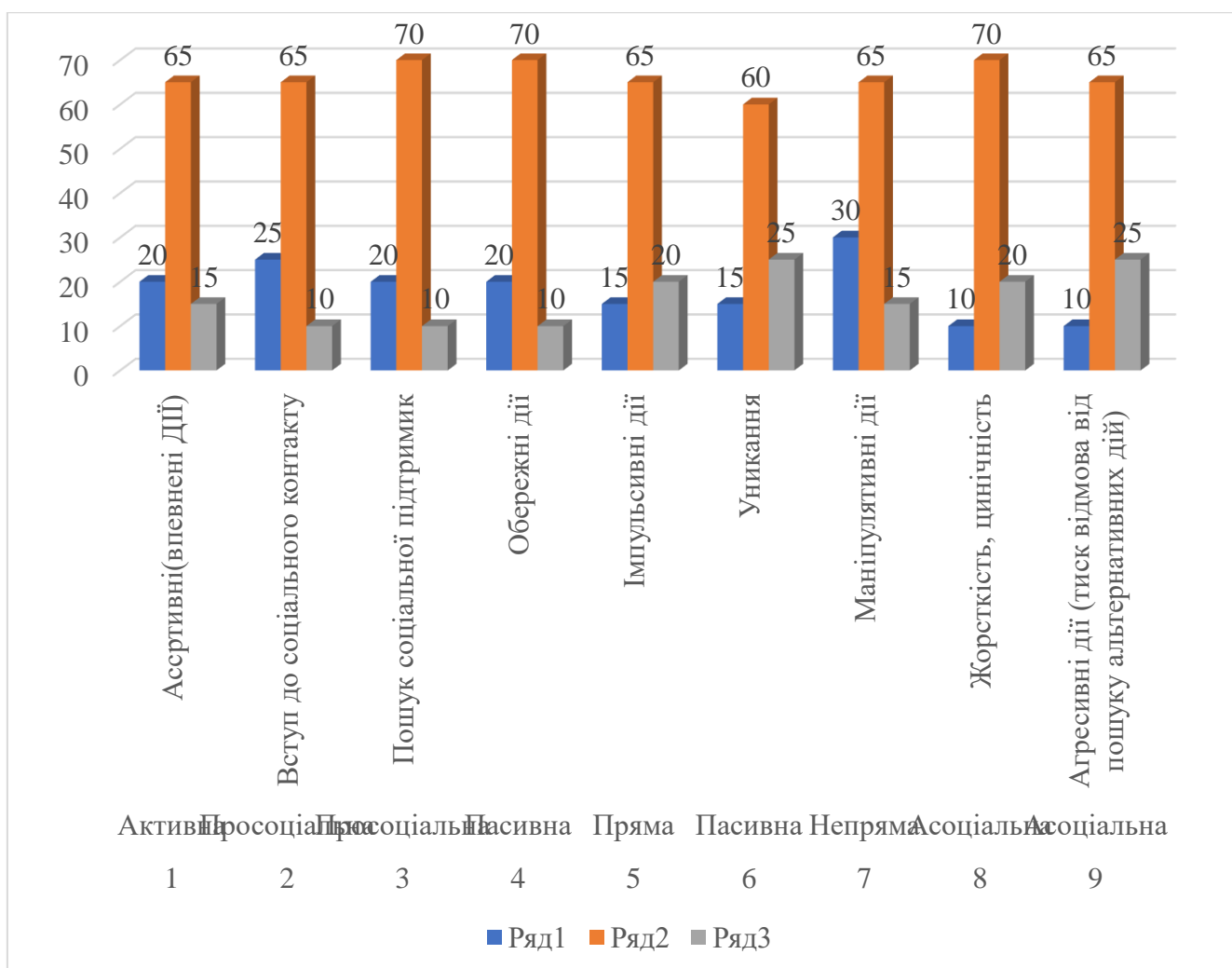


Рис. 2.1 Відсоткове співвідношення вибору копінг-стратегій працівників поліції (методика С.Хобфолла) (копінг стратегії – активна, просоціальна, асоціальна, пасивна, пряма, непрямая)

Низький рівень асертивності, що проявляється у 25% працівників правоохоронних органів, викликає тривогу, оскільки саме в їхній професійній сфері необхідно виявляти впевненість та демонструвати асертивну поведінку перед оточуючими.

Розглянемо результати, отримані за допомогою використання методики "Діагностика рівня емоційного вигорання" від В.В. Бойка.

Таблиця 2.2

Результати діагностики співробітників поліції за методикою В.В. Бойка
(у відсотках)

Показники	Стаж роботи до 5 років	Стаж роботи 5 – 10 років	Стаж роботи більше 10 років
Переживання психотравмуючих обставин, що руйнують	26,2	24	25,6
Задоволеність собою	13,1	14,5	13,2
Загнаність у клітку	25,8	25	25,8
Тривога та депресія	16,4	15,9	16,5
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	24,9	24,3	25
Емоційно-моральна дезорієнтація	24,5	23,9	24,6
Розширення сфери економії емоцій	14,5	14,2	14,6
Редукція професійних обов'язків	15,7	15,5	15,8
Емоційний дефіцит	26,3	25,8	26,2
Емоційна відстороненість	4,8	4,4	4,7
Особистісна відстороненість	25,1	25	25,2
Психосоматичні та психо-вегетативні порушення	16,3	16	16,2
Напруга	60,8	57,4	61,2
Резистенція	59,7	58,2	59,8
Виснаження	64,1	60,5	65,2

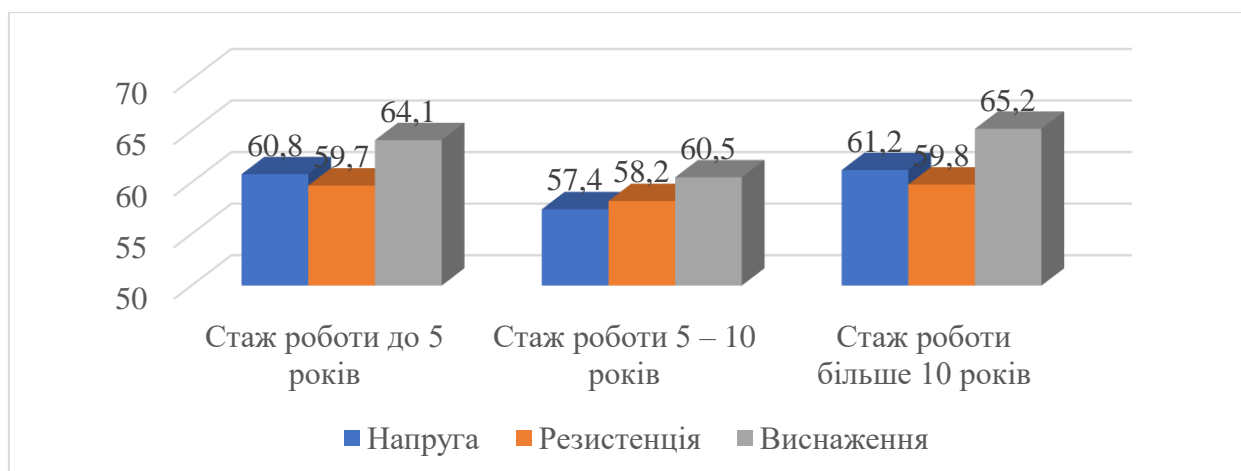


Рис. 2.2 Результати діагностики співробітників поліції в розрізі стажу роботи, %

Як видно з таблиці 2.2, найвищий рівень усіх параметрів зафіксовано у групі респондентів із стажем роботи від 5 до 10 років. Ці працівники демонструють найвищі показники щодо напруження, резистентності та вигорання. Можемо припускати, що ті, хто працює менше 5 років, поки не мають виснаження та серйозних емоційних порушень через роботу. Цей факт можна розглядати як великий резерв міцності психічних регуляторів емоційної поведінки в молодому віці.

З іншого боку, працівники, які працюють більше 10 років, вже адаптувалися до особливих умов роботи і звикли до труднощів та напруження на роботі. У більшості з них виявлена апатія, виявляється відсутність реакції на страх у надзвичайних ситуаціях, а іноді відчувається емоційне і фізичне виснаження. Соціально-психологічні симптоми в основному відсутні, але спостерігається проявлення поведінкових симптомів під час змін графіку роботи та робочого навантаження в сфері діяльності поліції. Це включає в себе виявлення симптомів під час невиконання важливих обов'язків або застрягання у дрібницях в сфері діяльності, а також виражену дистанційованість від співробітників та інших осіб, супроводжуючись підвищеною неадекватною критичністю.

Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса. Під час аналізу копінг-поведінки встановлено, що працівники поліції найчастіше використовують стратегії, спрямовані на планування розв'язання проблем, дистанціювання та самоконтроль. Респонденти орієнтовані на подолання труднощів шляхом усвідомленого аналізу ситуації, розробки стратегії розв'язання проблем, планування дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Вони виявляють схильність до зменшення значущості та емоційної залученості до проблеми, використання раціоналізації, відсторонення і гумору.

Респонденти проявляють прагнення подолати негативні емоції через цілеспрямоване стримування та придушення їх, мінімізацію впливу на

ситуацію та вибір стратегії поведінки, визначений високим контролем. Крім того, співробітники поліції помірно використовують конфронтативні, пошукові соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення та позитивну переоцінку. Аналіз також підтверджує, що жінкам властивіше використовувати нецілеспрямовані стратегії, такі як прагнення до емпатичної відповіді та почуття провини, тоді як чоловіки виявляють більшу схильність до ухилення від проблем та переосмислення ситуації з філософського погляду.

Аналіз репертуару копінг-стратегій у співробітників поліції взагалі характеризує їхню поведінку як адаптивну, спрямовану на конструктивне подолання труднощів. Результати показують, що респонденти з високим рівнем осмисленості життя виявляються орієнтованими на планування розв'язання проблеми, прийняття відповідальності та конфронтацію. Ця група активно розробляє стратегії розв'язання проблем, аналізує ситуацію та використовує наявні ресурси.

Співробітники поліції із середнім рівнем осмисленості життя вирізняються тим, що орієнтовані на самоконтроль, прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки. У стресових ситуаціях вони прагнуть до самовладання, контролю дій, стримування емоцій та об'єктивної оцінки своєї ролі в ситуації.

Співробітники поліції з низьким рівнем осмисленості життя виявляють пріоритетність орієнтацій на конфронтацію і пошук соціальної підтримки. У складних ситуаціях вони відстоюють свої інтереси, схильні до протистояння, але водночас потребують сприяння інших людей.

Отримані результати дають змогу використовувати рівень осмисленості життя як предиктор стратегій поведінки у співробітників поліції в стресових ситуаціях. Вивчення цих питань може служити основою для практичної психології, зокрема, розробки програм психологічної підтримки та оптимізації копінг-поведінки в професійному середовищі співробітників поліції.

Для виявлення особливостей вибору стратегій подолання стресу в умовах професійного навантаження серед працівників національної поліції з різним

стажем роботи проведено аналіз їхніх відповідей на методики, та обчислені відсотки застосування кожної стратегії для груп з різним стажем (таблиця 2.3, рисунок 2.3). У таблиці 2.3 подані дані про особливості використання стратегій подолання стресу серед працівників 1-ї, 2-ї та 3-ї груп, що вказують на частку респондентів у загальній кількості опитуваних, які обрали той чи інший механізм подолання.

Згідно з таблицею 2.3 видно відмінності між респондентами з різним стажем роботи у використанні стратегій, таких як "дистанціювання", "самоконтроль", "пошук соціальної підтримки", "прийняття відповідальності", "втеча-уникнення", "позитивна переоцінка".

Таблиця 2.3

Особливості використання копінг-стратегій працівниками національної поліції в залежності від стажу професійної діяльності

Копінг-стратегії	1 група	2 група	3 група
	(до 5 років)	(5-10 років)	(більше 10 років)
Конфротаційний копінг	1%	2%	1%
Дистанціювання	10%	17%	16%
Самоконтроль	41%	17%	48%
Пошук соціальної підтримки	36%	62%	52%
Прийняття відповідальності	29%	14%	52%
Втеча-уникнення	12%	4%	2%
Планування вирішення проблем	48%	51%	49%
Позитивна переоцінка	31%	27%	49%

Використання "дистанціювання" респондентами з 2-ої та 3-ої групи в різних стресових ситуаціях вимагає певних когнітивних зусиль для зменшення їхньої важливості. Однак часте застосування цього копінг-механізму може

вказувати на пасивну адаптацію, оскільки воно не передбачає конструктивного вирішення проблеми.

Регулярне використання цього механізму сприяє процесу дезадаптації серед працівників правоохоронних органів. "Дистанціювання" дозволяє економити емоційні та інтелектуальні ресурси особистості. Перевага цього копінг-механізму у респондентів 2-ої групи може бути пояснена переважаючим досвідом реагування на стресові ситуації в їхньому професійному оточенні.

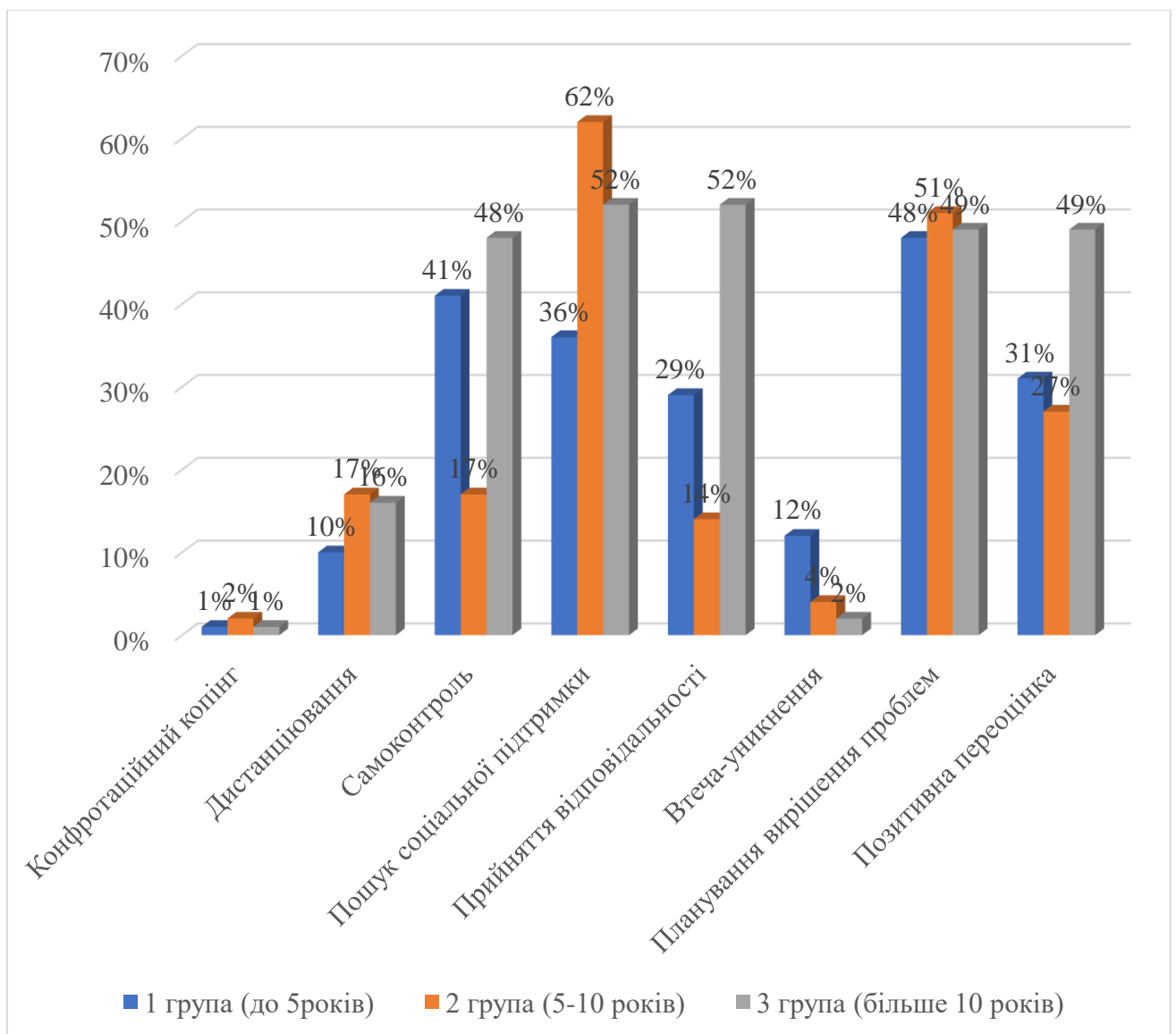


Рис. 2.3. Вибір копінг-стратегій працівниками національної поліції з різним стажем роботи.

Очевидно, що в другій групі, в певному віковому діапазоні, стратегія "дистанціювання" стає домінуючою, сприяючи пасивній адаптації до соціуму та збереженню психічного здоров'я працівника. Звертання до "самоконтролю" у колег з першої та третьої груп свідчить про високу інтенсивність використання цього механізму для розв'язання емоційно-стресових та проблемних ситуацій. Порівняно з неусвідомлюваними механізмами психологічного захисту, "самоконтроль" може асоціюватися з "інтелектуалізацією", яка включає розумове вирішення різних життєвих проблем.

Домінуюча позиція стратегії "самоконтроль" у респондентів першої групи пояснюється тим, що це в основному молоді спеціалісти із досвідом роботи від одного до восьми років, які ще підтверджують свій професіоналізм та намагаються завоювати авторитет серед колег та вищого керівництва. Однак часте звертання до даного механізму може призвести до "черствості" та надмірної напруги працівника в різних життєвих та професійних ситуаціях.

Копінг-стратегія "пошук соціальної підтримки" є важливим ресурсом для особистості. Соціальна підтримка служить захистом у кризових та стресових ситуаціях, підтримуючи віру суб'єкта в те, що його люблять, цінують та піклуються про нього, і він є членом соціальної мережі і має взаємні зобов'язання [3]. Вираженість стратегії "пошук соціальної підтримки" у працівників другої та третьої груп може бути пов'язана з тим, що вони вважають звернення до родини, близьких знайомих, родичів та соціального оточення важливим джерелом підтримки та засобом вирішення різноманітних проблем. Ураховуючи середній вік у цій групі та вже сформовані взаємини на роботі, в сім'ї, серед колег та друзів, соціальна підтримка виступає важливим атрибутом життєдіяльності працівника поліції.

Менша вираженість "пошуку соціальної підтримки" у респондентів першої групи може пояснюватися тим, що молоді фахівці, не маючи достатньо ресурсів соціальної підтримки, змушені більше розраховувати на себе, на свої знання і вміння. Це стосується не лише професійної діяльності, але й інших

аспектів життя респондентів першої групи. Однак важливо відзначити, що соціальна підтримка може надавати не лише позитивний, але і негативний ефект, останній зв'язаний, передусім, з недоречним наданням підтримки, що може призвести до втрати контролю та безпорадності.

Стратегія "прийняття відповідальності", яка виявилася більш вираженою у респондентів третьої групи, передбачає визнання своєї ролі у певній проблемі і супроводжується спробами та діями для її вирішення. У цьому контексті працівники третьої групи можуть виступати своєрідним зразком для наслідування для молодших працівників першої групи.

Особливий інтерес викликає порівняння стратегії "втеча-уникнення" у респондентів першої групи та другої та третьої груп. Дані стратегії, в цілому, є неконструктивними, оскільки використання їх призводить до нерозв'язання проблемних ситуацій. Більше активне використання такого механізму молодими фахівцями може пояснюватися, на жаль, у деяких випадках, безвідповідальним ставленням до вибору професії. Зіткнувшись з труднощами професійної діяльності, такі спеціалісти можуть вважати за краще покинути свою професію. Негативні наслідки стратегії уникнення особливо великі при наявності довгострокових стресорів.

Окремо важливо відзначити високий рівень використання працівниками третьої групи стратегії "позитивна переоцінка", що полягає в зусиллях надати позитивне значення проблемній ситуації.

Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге.

В таблиці 2.4 представлені результати дослідження співробітників національної поліції, отримані за допомогою методики діагностики рівня стресостійкості Холмса-Раге. Ця методика визначає кількість стресових подій, які трапилися в житті людини за останній рік. Чим вищий отриманий бал, тим менша стресостійкість.

Розподіл показників стресостійкості у національній поліції

Шкала	Дуже висока (менше 150 балів)	Висока (150-199 балів)	Середня (200-299)	Низька (300 та більше)
Стресостійкість	13%	39%	41%	7%

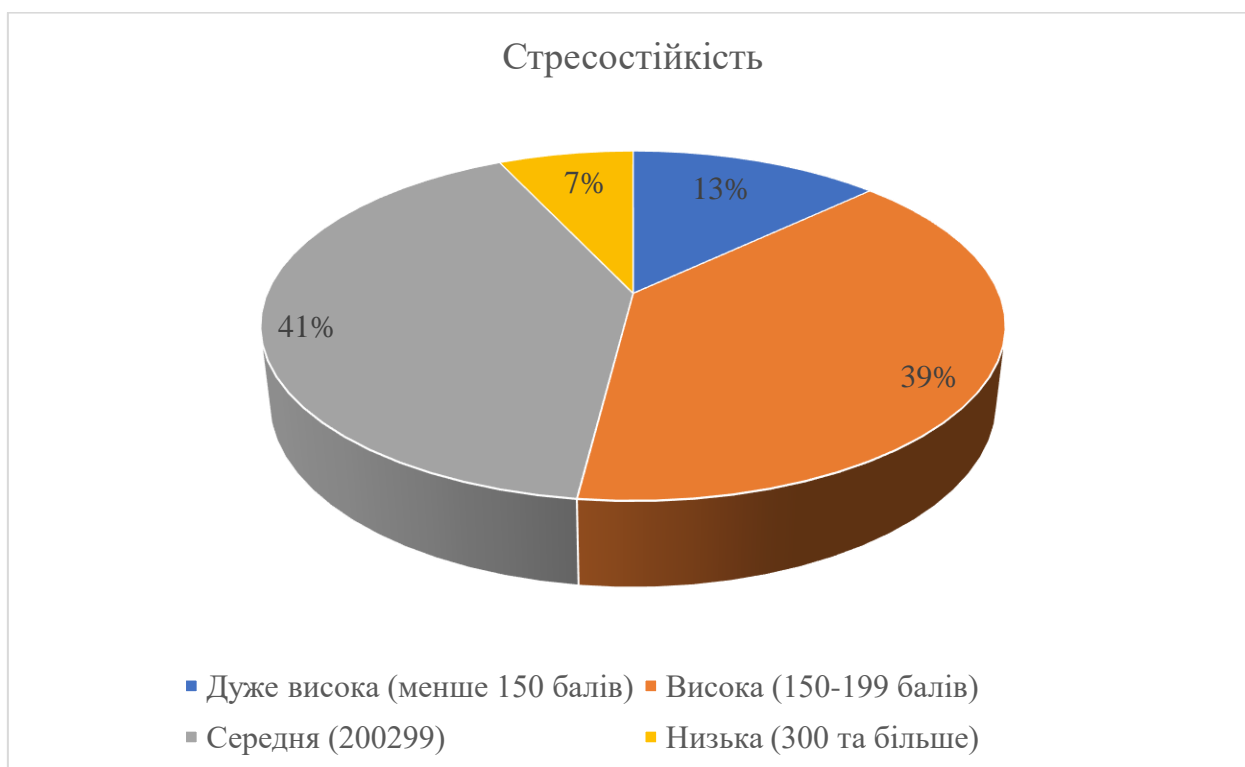


Рис. 2.4. Розподіл показників стресостійкості у співробітників національної поліції

Згідно таблиці та рисунку, більшість респондентів має високий або середній рівень стресостійкості, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму. Дуже високий рівень стресостійкості зафіксовано у 13% працівників національної поліції. Лише 3 особи, що становлять 7% досліджуваних, виявили низький рівень стресостійкості, що свідчить про їхню вразливість до стресових подій.

Тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

Таблиця 2.5

Розподіл показників стресу у працівників поліції

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічний стрес	6%	63%	31%

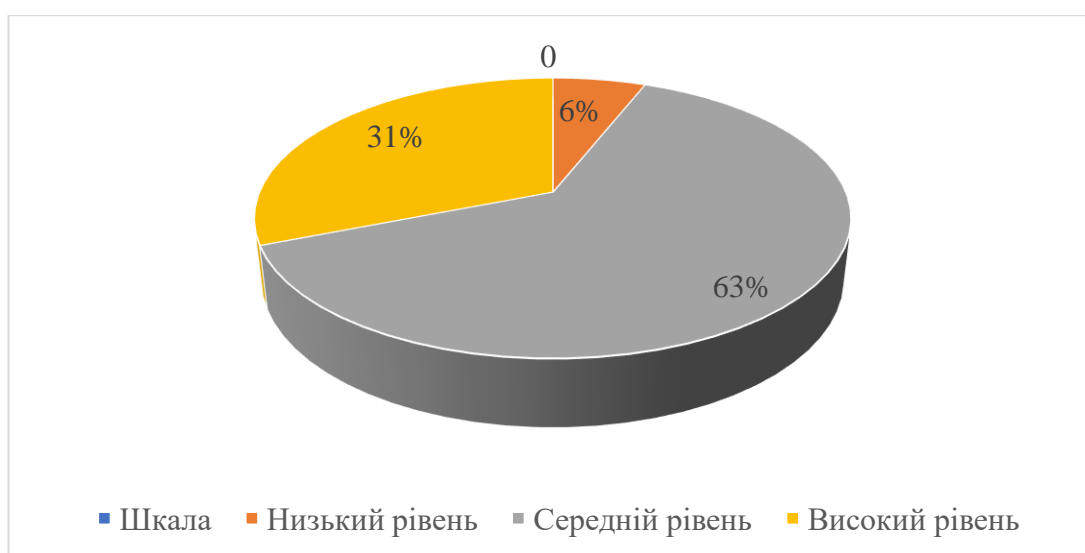


Рис.2.5 Рівень вираженості психологічного стресу у співробітників національної поліції

Більшість працівників управління національної поліції виявили середній рівень стресу (див. Таблицю 2.5 та Рисунок 2.5). Це свідчить про те, що у них значно менше виявляється різних невротичних або психологічних розладів. Також вони мають середній рівень напруженості в певних екстремальних ситуаціях.

Середній рівень стресу вказує на можливість своєчасно та спокійно реагувати на негативну інформацію та адекватно поводитися в надзвичайних обставинах.

Математичні методи обробки даних, а саме **критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона**.

Отримані кореляції представлені в додатку Б. Давайте розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками тесту Р. Лазаруса

"Способи долаючої поведінки" та методиками на психологічний стрес та стресостійкість. (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Значимі кореляційні зв'язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою Р.Лазаруса

Показники	Дистанціювання	Самоконтроль	Втеча	Позитивна переоцінка
Психологічний стрес	0,332*	-0,285	0,362**	
	0,014	0,031	0,015	
Стресостійкість		0,311*	-0,28	0,291*
		0,018	0,03	0,029

Примітка:

*- кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Як видно з таблиці 2.6, застосування стратегій дистанціювання та втечі сприяє зростанню рівня психологічного стресу, тоді як високий рівень самоконтролю його зменшує. Щодо стресостійкості, вона збільшується, коли особа використовує копінг-стратегії позитивної переоцінки та самоконтролю, а втеча від вирішення проблем призводить до зниження цього показника.

У таблиці 2.7 наведені значущі кореляційні зв'язки між показниками психологічного стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою С. Хобфолла.

Таблиця 2.7

Значимі кореляційні зв'язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою С. Хобфолла

Показники	Асертивні дії	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення
Психологічний стрес	-0,331*	0,291*		0,320*
	0,007	0,031		0,016
Стресостійкість			-0,311*	-0,299*
			0,018	0,027

Примітка: *- кореляція є значущою на рівні 0,05

** - кореляція є значущою на рівні 0,01

Таким чином, робимо висновок, що вправління обережністю та уникненням сприяє підвищенню рівня стресу у правоохоронців, тоді як асертивні дії, навпаки, сприяють зниженню стресу. Додатково встановлено, що існує обернений зв'язок між стресостійкістю і імпульсивними діями та уникненням: чим частіше правоохоронці проявляють імпульсивну поведінку, тим менше їхня стресостійкість.

Висновки до розділу 2

Було використано ряд психодіагностичних методик, зокрема: "Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)" С. Хобфолла, "Діагностика рівня емоційного вигорання" В.В. Бойко, тест "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса й Раге, тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

За методикою "Стратегії подолання стресових ситуацій" встановлено, що більшість респондентів застосовують усі наведені копінг-стратегії із середньою частотою. Проте, частина працівників виявила підвищений рівень асоціальних, пасивних та прямих копінгів, що свідчить про частіше використання уникання, агресивних дій, жорсткості та імпульсивних реакцій.

Результати тесту Р. Лазаруса показали, що копінг-поведінка різних груп працівників залежить від їх професійного стажу. Наприклад, стратегій дистанціювання та втечі сприяє зростанню рівня психологічного стресу, тоді як високий рівень самоконтролю його зменшує. Щодо стресостійкості, вона збільшується, коли особа використовує копінг-стратегії позитивної переоцінки та самоконтролю, а втеча від вирішення проблем призводить до зниження цього показника [37].

Такий вплив стажу на копінг-поведінку став основою для висновку про значущість стажу в даному контексті.

Діагностика рівня психологічного стресу підтвердила, що більшість працівників має середній рівень стресу, але 30% зазнає високого рівня стресу.

Рівень стресостійкості у більшості респондентів є високим або середнім, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність протистояти стресовим ситуаціям. Проте, є виявлені вразливі особи, які потребують уваги та підтримки.

Також були виявлені зв'язки стресостійкості з певними копінг-стратегіями, наприклад, зв'язок між стресостійкістю і імпульсивними діями та уникненням: чим частіше правоохоронці проявляють імпульсивну поведінку, тим менше їхня стресостійкість. Це може служити основою для розробки практично орієнтованих програм психологічної підтримки для працівників поліції. Загальним висновком є необхідність системної підтримки, спрямованої на збереження та зміцнення психічного здоров'я та функціональності працівників правоохоронних органів.

Більшість респондентів використовують різні копінг-стратегії з середньою частотою.

Деякі працівники демонструють підвищений рівень асоціальних, пасивних та прямих копінгів. Це свідчить про частіше використання стратегій уникання, агресивних дій, жорсткості та імпульсивних реакцій.

Копінг-поведінка залежить від професійного стажу. Стратегії дистанціювання та втечі підвищують рівень психологічного стресу. Високий рівень самоконтролю знижує рівень стресу. Стресостійкість збільшується при використанні стратегій позитивної переоцінки та самоконтролю, але зменшується при втечі від вирішення проблем.

Характеристика рівня емоційного вигорання серед працівників поліції, виявлення факторів, що його впливають.

Більшість працівників має високий або середній рівень стресостійкості, що свідчить про успішну адаптацію.

Вразливі особи потребують додаткової уваги та підтримки.

Більшість працівників має середній рівень стресу, але 30% зазнають високого рівня стресу.

Підвищений рівень асоціальних та імпульсивних стратегій у частини

працівників вказує на необхідність навчання більш адаптивним способам подолання стресу. Часте використання стратегій уникання та агресивних дій може призводити до зниження ефективності праці та підвищення рівня конфліктів. Зв'язок між професійним стажем і вибором копінг-стратегій вказує на важливість досвіду в управлінні стресом. Працівники з більшим стажем частіше використовують ефективніші стратегії самоконтролю та позитивної переоцінки. Середній рівень стресу у більшості працівників свідчить про загальну адекватність умов праці, але високий рівень стресу у 30% працівників потребує втручання та додаткових заходів підтримки.

Працівники, які часто використовують імпульсивні стратегії та уникання, демонструють нижчу стресостійкість.

Ці результати вказують на необхідність фокусування на розвиток адаптивних копінг-стратегій, таких як самоконтроль та позитивна переоцінка, для підвищення стресостійкості. На основі виявлених даних доцільно розробити спеціалізовані тренінгові програми для навчання адаптивним копінг-стратегіям, спрямовані на зниження використання асоціальних та імпульсивних дій. Надання індивідуальної психологічної підтримки та консультування для працівників з високим рівнем стресу та низькою стресостійкістю.

Впровадження системних заходів для зміцнення психічного здоров'я працівників поліції, включаючи регулярні тренінги, семінари та групи підтримки. Регулярний моніторинг рівня стресу та стресостійкості серед працівників поліції для своєчасного виявлення та корекції проблемних зон.

Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність комплексного підходу до управління стресом у працівників Національної поліції України, включаючи розвиток адаптивних копінг-стратегій та забезпечення постійної психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ІЗ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

3.1 Тренінгова програма подолання стресу працівниками Національної поліції України та формування стресостійкості

Стресостійкість, як особистісна властивість, що визначає ступінь ефективності подолання стресової ситуації, є багатокомпонентним явищем, тісно пов'язаним із копінг-стратегіями і залежним від низки індивідуально-типологічних особливостей особистості (локус-контроль, тип темпераменту, емоційна стійкість тощо). Оцінка стійкості-нестійкості людини до стресових впливів вимагає врахування всіх параметрів не тільки загрозливих умов, а й її індивідуальних ресурсів, а також накопиченого досвіду в подоланні подібних ситуацій.

Найефективнішим способом інтеграції компонентів, що розвиваються, коли в змодельованій ситуації учасники зможуть оперувати набутими знаннями та навичками без будь-яких труднощів, є тренінгова форма навчання [61].

Нами було запропоновано тренінгову програму, яка спрямована на формування стресостійкості співробітників Національної поліції. Вона складається з обмеженого числа вузькоспрямованих занять, оскільки передбачає формування вмінь без переривання професійної діяльності.

Мета тренінгу: визначення рівня та розвиток стресостійкості особистості. Кількість учасників групи становить 12-16 осіб. Учасники об'єднані схожістю виконуваної діяльності та знайомі один з одним.

Тривалість тренінгу становить 11 годин, тобто 11 занять по 1 годині. Кожне тренінгове заняття складається з таких компонентів:

- привітання, рефлексія попередніх знань (коротка характеристика роботи на попередніх заняттях);
- інформація за темою заняття;

- виконання тренінгових вправ;
- обговорення та підбиття підсумків [17].

Програма психологічної корекції містить такі методи і техніки психологічної корекції: - трансформаційна психологічна гра; - техніки арт-терапії; - методи пред'явлення і відігравання психологічної інформації; - метод "мозковий штурм".

Зміст програми психологічної корекції з розвитку стресостійкості співробітників правоохоронних органів містить у собі три розділи:

1. Розвиток самопізнання, позитивного самоствавлення, самоцінності
 Мета: актуалізація знань про своє "Я", актуалізація та усвідомлення внутрішніх ресурсів для успішного функціонування в стресових ситуаціях.

2. Зняття психоемоційного напруження, гармонізація емоційної сфери.
 Мета: зниження втоми і загальної стомлюваності, перетворення негативних емоційних станів, зняття загального психічного напруження, зниження гостроти стресових станів.

3. Стрес і ресурси та стратегії його подолання. Мета: актуалізація зовнішніх і внутрішніх ресурсів особистості, формування копінг-стресової поведінки, оволодіння способами цілеспрямованого та свідомого впливу суб'єкта на свою психіку з метою зміни рівня психічної активності та рівня психічної напруженості. [33].

У сценарії антистресового тренінгу реалізовано кілька навчальних завдань.

Перше завдання - інформування учасників про вплив стресу на тіло і психіку людини. У зв'язку з цим ми познайомили учасників з такими найважливішими поняттями теорії стресу, як стресор, адаптивний синдром, фрустрація, СЕВ, психосоматичні захворювання. Після надання тренером цієї інформації зміст кожного з цих понять обговорювали під час вправ або у формі групових тематичних дискусій.

Друге завдання - навчити учасників групи відстежувати ознаки стресу та його наслідків у себе та інших людей. Практика показує, що багато наших

реакцій на стресори не усвідомлюються як такі і витісняються. Часто ігнорується вплив стресора, який запускає стресову поведінку, виконуючи роль своєрідного тригера. Це може бути якесь слово, негативна думка, висловлювання значущих людей, особливості ситуації або поведінки співрозмовника. Тому третє завдання тренерів було спрямоване на те, щоб навчити учасників усвідомлювати вплив цих стресорів, для того щоб надалі контролювати власну поведінку в ситуації стресу [72].

На тренінгу було багато запитань про те, як реагувати на слова та дії розгніваного партнера, неврівноваженого начальника, колеги чи когось із близьких, які переживають сімейну кризу, як впоратися з власними сильними емоціями. У зв'язку з цим було вирішено ще одне важливе завдання тренінгу - навчання учасників методів самопомоги та саморегуляції, які можуть бути використані в ситуаціях, якщо тиск стресу максимальний або тривалий. Ці практичні навички особливо важливі для співробітників поліції, як представників надскладних комунікативних професій, оскільки їм часто доводиться стикатися з сильними емоціями інших людей. У подібних ситуаціях стандартні вимоги часто обмежують працівників у прояві власних негативних емоцій.

До тренінгу було також включено інформацію про емоційний інтелект, розвиток якого сьогодні є важливим компонентом професійної успішності в багатьох сферах діяльності. Учасники групи отримали також інформацію про вплив негативних станів на сприйняття подій нашого життя. Наприклад, детально було розглянуто "криву гніву" та способи корекції цього стану.

Сьогодні для співробітників важливо знати, як допомогти собі та іншим, і тренінг "Розвиток стресостійкості" допоміг не тільки отримати такі знання, а й набути навичок конструктивного реагування на травмувальні ситуації [62].

У зв'язку з тим, що найбільша кількість стресових ситуацій у співробітників Національної поліції пов'язана зі спілкуванням із деструктивними особистостями, одним із завдань тренінгу є відпрацювання технік, що підвищують комунікативну компетентність персоналу. Ми

вважаємо за доцільне включення в програму тренінгу технік асертивності, ефективної критики, технік аргументації та атракції. Ці техніки традиційно належать до арсеналу соціально-психологічних тренінгів, однак у нашому випадку під час проведення цих технік більше уваги приділено обговоренню біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ). Даючи інструкцію учасникам рольової гри, ми просили їх відстежувати зміни дихання, напруження, що виникають у тілі, больові відчуття та будь-які інші соматичні зміни. Тому під час обговорення результатів тієї чи іншої рольової гри або вправи було проаналізовано не тільки результати комунікації, а й результати БЗЗ [56].

Таким чином, у процесі тренінгу його учасники будуть вивчати психофізіологічні причини стресу, його наслідки, психотерапевтичні техніки подолання стресу та профілактики постстресових станів. Під час тренінгу буде відпрацьовано навички звільнення від негативних установок, шкідливих звичок, неконструктивних стереотипів поведінки та взаємовідносин з оточуючими. В плані тренінгу також є засвоєння прийомів аутогенного тренування.

Пропонована програма містить у собі необхідний обсяг розвивальних занять з питань теорії та практики формування стресостійкості та зниження ступеня емоційного вигорання співробітників поліції. Вона призначена для співробітників правоохоронних органів як виконавчої, так і керівної посад. Переваги програми: практична спрямованість, інтенсивний характер навчання і зручний формат, що дає змогу долучитися всім співробітникам. Програма орієнтована на освоєння інструментів взаємодії з підлеглими через розвиток стресостійкості.

У режимі реалізації програми учасники вчаться керувати щоденним розвитком стресостійкості, закріплюють отримані знання та навички для їхнього використання в повсякденному житті, визначають спосіб ефективного управління стресом [38].

Принципи і правила корекційно-розвивальної роботи:

1. Принцип активного подолання, має на увазі, що учасники можуть

навчитися свідомого подолання стресу. У програмі передбачається розвиток стресостійкості та навчання активного подолання стресових ситуацій.

2. Принцип єдності діагностики та корекції. Під час корекційно-розвиткової роботи має здійснюватися контроль за динамікою та ефективністю її виконання. Ефективна корекційно-розвивальна робота базується на ретельному діагностичному дослідженні.

3. Правило конфіденційності, відповідно до якого вся інформація, отримана під час реалізації корекційно-розвивальної програми, не підлягає розголошенню.

4. Принцип профілактичної спрямованості ґрунтується на теорії проактивного оволодіння. Проактивне, або випереджувальне упоралося розглядається як спроба людини передбачити потенційні стресори та діяти випереджально з метою профілактики та нівелювання їхнього негативного впливу. Тому в програмі учасникам пропонується програти потенційно стресові ситуації, а також опрацювати свої емоції та почуття, пов'язані з ними.

5. Принцип поваги до оточуючих. Якщо чийсь погляди, думки не збігаються з поглядами та думками інших учасників, до них необхідно ставитися з повагою [35].

6. Правило уваги до промовця. Часто можна побачити, як групи з 2-3 осіб перемовляються між собою, не звертаючи уваги на того, хто говорить у цей момент. Необхідно уважно слухати тренера і всіх учасників тренінгу.

Структура програми: 11 занять. Заняття №1. Мета: навчання способів саморегуляції та відновлення себе.

Завдання:

1. Ознайомити учасників із цілями, завданнями, основними принципами та організацією майбутньої програми.

2. Створити в учасників групи позитивну мотивацію на розвиток упевненості в собі.

3. Закріпити наявні знання у співробітників поліції і виробити вміння та навички ухвалення індивідуального і групового рішення в екстремальних

ситуаціях під час несення служби в групових видах нарядів.

4. Психологічна підготовка особового складу до несення служби в групових видах нарядів, згуртування службового колективу.

Матеріальне забезпечення: картки з іменами учасників, аркуші паперу, авторучки або олівці.

Час: 1 година.

Вступ - 10 хвилин.

1. Керівник групи повідомляє про основні цілі тренінгу, завдання всієї програми і, зокрема, цілі цього заняття. Також він знайомить учасників групи з правилами та принципами роботи в групі.

2. Далі керівнику необхідно сформулювати позитивну мотивацію у співробітників поліції шляхом роз'яснення переваг впевненої поведінки, і як ця поведінка впливає на стресостійкість.

3. Довірче ставлення в групі закладалося під час знайомства і вправи, спрямованої на спільне вироблення правил поведінки в групі. Основне завдання процедури знайомства полягає в тому, щоб закріпити принцип, що допомагає зрозуміти себе та інших.

З метою знайомства всіх учасників групи використовувалася вправа "Хто Я". Співробітникам необхідно було скласти список (до 20 пунктів) із відповідями на запитання "Хто я?", одна з умов виконання цієї вправи - не можна використовувати словосполучення "Я люблю, я не люблю, мені подобається". По закінченню 15 хвилин членам групи було запропоновано по черзі представитися групі, використовуючи складений список. Після процедури представлення відбувається її обговорення в групі. Члени групи діляться враженнями, яке представлення сподобалося більше, що нового вони дізналися одне про одного [12].

Після процедури знайомства починається вироблення правил життя групи.

Основна частина - 30 хвилин.

Проведення ситуаційно-рольової гри "Дії складу співробітників поліції

при виявленні ознак порушення, що готується" - 30 хвилин. Інструкція: Ви перебуваєте у складі наряду "часового кордону", виконуючи обов'язки старшого наряду. Вашим завданням є спостереження в певному секторі з метою своєчасного виявлення ознак підготовлюваного порушення кордону. Службу несете вночі [37].

Завдання: Прийміть рішення в даній ситуації і визначте порядок ваших дій, виходячи з перерахованих вище варіантів.

Порядок дій 1. Кожен учасник тренінгу приймає індивідуальне рішення і визначає порядок дій 5 хв.

2. Групове прийняття рішення - 5 хв.

3. Заслуховування та обговорення прийнятих рішень - 10 хв.

Перед прийняттям групового рішення видаються рекомендації для досягнення згоди.

III. Проведення розбору ухвалених рішень і підбиття підсумків тренінгу - 10 хв: доведення, пояснення та обґрунтування правильного рішення; аналіз індивідуальних рішень і групового рішення, до якого дійшла група в результаті згоди; обговорення процесу ухвалення рішення; надання рекомендацій щодо ухвалення індивідуального та групового рішення в екстремальних ситуаціях; доведення алгоритму дій у конфліктних ситуаціях; підбиття підсумків тренінгу [46].

Після виконання цієї вправи ви почуватиметеся відпочилим і бадьорим. Підбити підсумок заняття, надати кожному учаснику право висловитися з приводу того, що їх тривожить і дати оцінку заняття.

Заняття №2. Мета: Набуття нових способів зняття напруги (стресового стану).

Завдання: Продовжити розвивати довірливе ставлення в групі. Розкрити суть впевненої поведінки, показати учасникам групи відмінність впевненої поведінки від невпевненої та агресивної. Закріпити у співробітників Національної поліції навички розпізнавання впевненої поведінки від невпевненої.

Час: 1 година. Етапи тренінгу: I. Розминка - 20 хвилин. Вправа "Зрозуміти партнера" - 10 хвилин.

Мета: визначення при контакті очима, хто з присутніх вас підтримує, а хто ні. При цьому необхідно зберігати мовчання і незворушність у виразі обличчя. Один співробітник поліції виходить з аудиторії на кілька хвилин, інші ж у цей час домовляються, хто буде його підтримувати, а хто - ні. Далі аналізується, чи зміг співробітник розділити всіх учасників тренінгу на дві групи.

Вправа "Довірче падіння" - 10 хвилин.

Мета: дати практичний досвід "відчуття" довірливого ставлення до інших і довіри з боку інших. Цю вправу виконує пара учасників. Один падає, а інший його підхоплює. Той, хто підхоплює, стоїть за метр за спиною партнера, що падає, щоб мати можливість перервати його падіння.

Співробітникам, що падає, необхідно розслабитися і валитися спиною на руки його партнера. Голову під час падіння з метою безпеки слід притиснути підборіддям до грудей. Підхоплюючий супроводжує падіння, не торкаючись руками того, хто падає. У того, хто підхоплює, не повинно бути на одязі якихось сторонніх предметів, здатних травмувати того, хто падає (перед вправою слід зняти годинник, знаки, медалі), одяг не має сковувати рухи, вага партнерів має бути приблизно однаковою.

Падати треба, не переступаючи ногами і не намагаючись уникнути падіння ("колодою"). Будучи готовим впасти або підхопити того, хто падає, слід звернути увагу на свої почуття [49].

Необхідно помінятися один з одним, щоб кожен міг побувати в ролі того, хто падає, і того, хто підхоплює. Для більшої безпеки можна використовувати мати. 2. Основна частина - 30 хвилин.

Проведення ситуаційно-рольової гри "Митниця" - 20 хвилин.

Мета: знайомство з прийомами спілкування, розвиток базових комунікативних умінь і навчання того, як відрізнити в практичних ситуаціях "впевнену" поведінку від "невпевненої", агресивної. Оснащення: наявність

"багажу" (книги).

Процедура: Зі складу учасників (добровільно) обираються два "працівники митниці" і два "іноземці". Решта учасників і тренер розсаджуються в півколо і займають позицію активних спостерігачів. Завдання "працівників митниці" полягає в тому, щоб так організувати бесіду з іноземцями, щоб з'ясувати, хто з них провозить "контрабанду". "Багажем" у цій справі є дві книжки, з якими "іноземці" підходять до "митників", а "контрабандою" - вкладений в одну з книжок чистий аркуш паперу. "Митники" не мають права "перевіряти багаж". Вони лише ґрунтуються на свою спостережливість. "Іноземці" за дверима кімнати придумують легенду: з якої країни вони приїхали, з якою метою тощо [34].

Головне завдання "іноземців" полягає в тому, щоб під час розмови не викликати підозри у "митників" і розповісти їм таку легенду, яка допоможе відвернути увагу "митників". Бесіда триває доти, доки "митники" не вирішують, у кого з "іноземців" захована "контрабанда".

Після того як відповідь висловлено, інші учасники також пропонують свої рішення. І тільки потім як відповідь висловлена, інші учасники також пропонують свої рішення. І тільки потім "іноземці зізнаються".

На закінчення гри відбувається загальне обговорення.

Проведення розбору прийнятих рішень і підбиття підсумків тренінгу - 10 хвилин: пояснення й обґрунтування правильного рішення; аналіз застосованих прийомів спілкування, основних базових комунікативних умінь; обговорення: як відрізнити в практичних ситуаціях упевнену поведінку від невпевненої, агресивної (за якими ознаками "митники" та глядачі визначили, в кого з "іноземців" було заховано "контрабанду"); аналіз, які відповіді були правильними та чому; надання рекомендацій з ухвалення індивідуального та групового рішення в екстремальних ситуаціях.

Керівник повідомляє членам групи, що невербальна поведінка говорить про людину не менше, ніж слова, які вона вимовляє, тому міміка, жести і пози повинні відповідати зображуваній реакції. Як приклад можна навести низку

невербальних ознак впевненої, невпевненої та агресивної поведінки. Людина, яка впевнена в собі: поза стійка, вона спрямовує свій погляд в очі співрозмовника, з яким веде діалог; говорить твердим рівним голосом; говорить спокійно, упевнено, без вагань. Невпевнена людина: схильність не дивитися в очі співрозмовника; поза не стійка; нерішуча при веденні розмови [50].

Для агресивної людини характерні: нахил уперед; вказує пальцем на співрозмовника; під час спілкування використовує підвищені інтонації і навіть крик; може стискати кулаки; руки на поясі й одночасне кивання головою.

3. Заключна частина - 10 хвилин.

Проведення релаксаційної вправи.

Вправа "Куля для проблем". Заплющте очі, зробіть глибокий вдих і повільно порахуйте до десяти. Поступово повністю розслабтеся. Уявіть собі якомога яскравіше й чіткіше величезну повітряну кулю на прекрасному зеленому лузі. Ви складаєте всі свої тривоги й проблеми в кошик кулі. Коли він буде наповнений, мотузка відв'язується, і куля повільно відлітає далеко-далеко, і з нею відлітають усі ваші проблеми. Домашнє завдання: у складних ситуаціях намагайтеся дотримуватися впевненої поведінки, робіть самозвіт про свою поведінку в подібних ситуаціях, використовуючи основні критерії впевненої, невпевненої та агресивної поведінки. Підбиття підсумків заняття [48].

Заняття №3. Мета: контроль свого фізичного та емоційного стану.

Час: 1 година.

Етапи тренінгу: 1. Розминка - 10 хвилин. Як розігрівальну вправу можна використовувати вправу "Новий начальник".

Мета вправи: визначити і закріпити стресогенні чинники службової діяльності, які пов'язані із взаємовідносинами начальник - підлеглий. Учасникам необхідно уявити ситуацію, що в їхній колектив прибув новий начальник. Новий начальник виявився людиною вимогливою, переконати його в чому-небудь досить складно.

З колективом він 50 ще не знайомий, а в колективі є проблема, яку вирішити може тільки начальник. Необхідно протягом 10 хвилин виробити таку тактику презентації своєї групової діяльності, щоб начальник сам запропонував колективу свою допомогу. У цьому завданні доцільно використовувати реальні завдання і проблеми, що стоять перед даним службовим колективом.

2. Основна частина - 40 хвилин. Вправа "Поведінкові контакти" - 10 хвилин.

Мета: Постановка конкретної мети в роботі над поведінкою та організація зворотного зв'язку. Процедура. Учасники групи обирають ті елементи поведінки, які частіше проявляються в характерній для даної категорії співробітників діяльності. Це можуть бути як елементи впевненої поведінки, так і елементи невпевненої поведінки. Важливою характеристикою таких елементів є їхня відносна простота і доступність спостереження. Поставлені цілі з корекції поведінки мають мати позитивний характер, наприклад, набуття вміння і навичок уважного вислуховування співрозмовника є позитивною формою мети позбавлення від зайвої балакучості. Після постановки цілей необхідно уточнити порядок організації зворотного зв'язку (хто?, коли?, яким чином?) [36].

Рольова гра "Конфлікт" - 20 хвилин.

Мета: Вироблення навичок впевненої поведінки в передконфліктній або конфліктній ситуації. Процедура: Методом мозкового штурму учасники групи формують банк ситуацій. Прикладами таких ситуацій можуть бути такі: покладання відповідальності за несумлінне виконання обов'язків вашими підлеглими; конфлікт із підлеглим з приводу несумлінного виконання поставленого завдання; старший начальник пред'являє хибні претензії через прорахунки інших посадовців; спроби вищого за рівнем командування покласти на вас усю відповідальність за невдачу підрозділу. Потім учасники групи в парах розподіляють ролі начальників і підлеглих і розігрують по черзі обрану (як правило, всією групою) ситуацію [32].

Під час спілкування учасники гри використовують раніше відпрацьовані комунікативні навички, намагаються контролювати емоції. Інші учасники групи уважно стежать за "гравцями", відзначаючи прояви невпевненої, агресивної та найбільш вдалі прийоми впевненої поведінки. Гра триває доти, доки не вичерпаються доводи протилежних сторін (помітне зниження темпу обміну доводами, повторення вже сказаного тощо). Після цього відбувається групове обговорення гри та обмін думками. Вправа триває за участю іншої пари і так далі, поки всі учасники групи не побувають у "ролі".

3. Заключна частина - 10 хвилин.

Медитація на диханні Необхідно зайняти зручну позу, на деякий час відволіктися від сторонніх думок і сконцентрувати свою увагу тільки на потоках повітря, які входять до ваших легень, а потім залишають їх у ритмі вашого дихання. Ваше перше завдання: відчувати, як під час вдиху повітря прямує шляхом: носова порожнина - носоглотка - гортань - трахея - бронхи - легені, а потім у зворотному порядку залишає тіло.

Друге завдання полягає в тому, щоб тільки стежити за диханням, але не втручатися в його ритм. Річ у тім, що щойно ви починаєте стежити за якимось процесом в організмі, то природний ритм збивається. Тому дайте можливість своєму організму дихати в зручному ритмі та з потрібною глибиною. Наступний етап вправи - концентрація уваги на характеристиці повітря, що надходить у легені й залишає їх [36].

Необхідно звернути свою увагу на те, що повітря, яке надходить, є холоднішим порівняно з повітрям, яке видихається, яке здається більш теплим і насиченим надлишковою енергією нашого тіла. Домашнє завдання: Необхідно при повсякденному спілкуванні в стресових ситуаціях на службі використовувати деякі прийоми ведення дискусії, які ми сьогодні з Вами розібрали. Підбиття підсумків.

Заняття №4. Мета: репетиція впевненої поведінки співробітників, продовжити закріплення отриманих умінь і навичок.

Час: 1 година. Етапи тренінгу: 1. Розминка - 10 хвилин.

Як розминку доцільно організувати дискусію на тему "Що таке великі життєві зміни і щоденні побутові труднощі?". Під час розминки учасники групи обговорюють значущість таких подій, діляться досвідом їх переживання.

2. Основна частина - 40 хвилин.

Рольова гра "Сусіди" - 20 хвилин.

Мета: Вироблення навичок впевненої поведінки. Процедура: Методом мозкового штурму учасники групи формують банк ситуацій. Члени групи діляться по п'ять осіб. У кожній підгрупі одному учаснику необхідно коротко описати ту стресову ситуацію, яку він хоче опрацювати. Керівник призначає одного з числа учасників групи на роль сусіда.

Перший учасник гри впевнено доводить свою думку (претензії) до "сусіда", після чого робиться пауза, щоб отримати зворотний зв'язок від підгрупи. Зворотний зв'язок має стосуватися лише конкретної поведінки. Після цього вислуховується сам "гравець" про те, що йому сподобалося, і що у своїй поведінці він хотів би змінити. Потім роль сусіда бере на себе ще один учасник і взаємодія триває. Так триває доти, доки всі в групі не отримають можливість зіграти свою роль партнера по взаємодії. За умовами вправи "сусіди" можуть посилити протидію.

Тим часом необхідно поступитися "гравцеві" з метою формування позитивного досвіду. Під час спілкування учасники гри використовують раніше відпрацьовані комунікативні навички, намагаються контролювати емоції. Інші учасники групи уважно стежать за "гравцями", відзначаючи прояви невпевненої, агресивної та найбільш вдалі прийоми впевненої поведінки.

3. Заключна частина - 10 хвилин. Релаксаційний тренінг. Вправа "Повне дихання" Покладіть одну руку на живіт, а другу - на груди. Почніть вдих із живота, максимально наповнюючи його повітрям, а коли ви досягнете межі, то починайте піднімати груди догори, заповнюючи тепер верхні відділи легень [36].

Зробіть невелику затримку на вдиху (1-2 с) і починайте повільний видих у зворотному порядку: спочатку втягуючи живіт, а потім опускаючи ребра. Затримку після завершення видиху зробіть якомога довше і наступний цикл розпочинайте тільки тоді, коли вам захочеться вдихнути.

Приблизна тривалість дихальних фаз може бути такою: вдих - 3-4 с, пауза - 1-2 с, видих - 5-6 с, пауза на видиху - 3-5 с.

Дихати так необхідно щодня на початку по 5 хвилин, а потім додавати щодня по 1 хвилині й поступово збільшувати тривалість видиху та затримку наприкінці. Освоївши цей метод дихання, його можна застосовувати в будь-якій стресовій ситуації. За правильного виконання цієї вправи ви відчуєте, як зменшиться ваша тривога чи гнів уже через 5 хв після початку повного дихання, а через 10 хв ви вже зможете досить тверезо оцінювати ситуацію й будете готові застосовувати інші методи боротьби зі стресом, про які розповідалося в цьому посібнику.

Домашнє завдання: Постарайтеся в повсякденному спілкуванні у важких ситуаціях взаємодії на службі використовувати деякі з раніше засвоєних прийомів ведення дискусії.

Підбиття підсумків.

Заняття №5. Мета: відпрацювання навичок згуртування, командного духу. Час: 45 хв.

Етапи тренінгу: 1. Розминка - 20 хвилин. Вправа "Проходження колони". Мета: Тренування згуртованості, формування почуття взаємної підтримки, стійкості, командного духу в ситуаціях сильних перешкод. Учасники: Усі співробітники підрозділу

Інструкція: Учасники діляться на дві групи. Одна команда "Хороші хлопці" - їх більшість (від 12-14 осіб), стає в колону на відстані метра, злегка згинають коліна, хапаються за руки так, щоб міцно утримувати однією рукою учасника, який стоїть попереду, а іншою - учасника, який стоїть позаду. Ведучий подає сигнал про початок руху, просить заплющити очі і сам веде всю колону важкодоступними місцями та перешкодами.

Інша команда "Погані хлопці", їх меншість (до 10 осіб) будуть робити все необхідне, щоб розбити колону на частини, розімкнути руки, відвести роздроблені частини в бік, штовхати, кричати, створювати інші перешкоди на шляху проходження колони, Завдання втриматися у складі цільної колони протягом 5 хвилин і більше хвилин. 2. Основна частина - 25 хвилин.

Вправа "перетягування каната". Мета: Енергетична мобілізація, розвиток навичок координації спільних дій, досягнення високого емоційного залучення співробітників у формуванні "почуття команди", Учасники: Всі співробітники.

Інструкція: Для вправи потрібно застосувати міцний канат діаметром не менше 10 мм і завдовжки не менше 5-6 м. Учасники діляться на дві підгрупи, відстань між якими 1,5 - 2 метри, беруться за канат і за командою ведучого починають його перетягувати. Виграє команда, якій вдалося змусити суперників зрушити вперед не менше ніж на метр. Вправа виконується 3-5 разів, склад підгруп бажано змінювати. Обговорення результатів [48].

3. Заключна частина - 10 хвилин. Вправа з глибоким диханням. Мета: контроль фізіологічних реакцій у стресових ситуаціях, зниження фізіологічного та емоційного збудження.

Інструкція: Вправа виконується сидячи або стоячи, у зручній позі. Спочатку необхідно зробити повільний вдих через ніс. Вдихаючи, заповнити повітрям нижні відділи легень. Діафрагма змушуватиме живіт випинатися, звільняючи місце для повітря, рука, яка лежить на животі, буде підніматися. Далі необхідно продовжувати дихання в тому ж ритмі, при цьому з'явиться відчуття розширення середньої частини легень у міру того, як нижні ребра і грудна клітка злегка розправляються попереду, щоб вмістити в себе повітря. Нарешті, відчуйте розширення верхніх відділів легень, у той час як піднімається ваша рука, що лежить під ключицею. Злегка втягніть живіт, щоб допомогти легеням. Цей повільний глибокий вдих рекомендується виконати за кілька секунд як один плавний, безперервний вдих. Далі потрібно постаратися на кілька секунд затримати дихання. Поступово видихаючи через рот, злегка втягніть живіт і повільно підтискайте його в міру спустошення

легенів. Видихнувши повністю, розслабте живіт і грудну клітку. Розслабте плечі. Наприкінці фази вдиху злегка підніміть плечі й ключиці так, щоб легені можна було знову до самих верхівок легень наповнити повітрям. Підбиття підсумків [11].

Заняття №6. Мета: Час: 50 хв. Етапи тренінгу: Методика підвищення бойового духу особового складу. Перша частина Необхідний час: від 10-15 до 30 хвилин. Матеріали: записи з текстом тренінгу релаксації на магнітофоні. Техніка: сядьте в крісло, розслабтеся, руки покладіть на коліна, ноги зручно розставте. Очі закрийте. Необхідно кілька разів повільно й глибоко вдихнути, при цьому звертати увагу на проходження повітря в легені до діафрагми й назад. Тепер потрібно витягнути праву руку, міцно стиснути її в кулак. Необхідно відчувати напругу в кулаці, стискаючи його. Після кількох секунд концентрації на напрузі можна розслабити руку.

Розтискаючи кулак, відзначте, як напруга відступає, а на її місце приходить відчуття розслабленості та комфорту. Далі необхідно зосередити свою увагу на відмінності напруги та релаксації. Приблизно через 15-20 секунд знову повторити стиснення руки в кулак, 5-10 секунд зберігайте напругу, потім потрібно розслабити руку.

Відчуйте розслабленість і тепло. Через 15-20 секунд повторіть процедуру з лівою рукою. Обов'язково зосереджуйтеся тільки на групах м'язів, які напружують та розслабляють, і намагайтеся в цей час не напружувати інші м'язи. Відведіть час для проведення тих самих циклів "напруження - розслаблення" для різних частин тіла, щоб розслабити відповідні групи м'язів: руки, згинаючи кожен для напруження біцепсів; руки, випрямляючи кожен для напруження трицепсів; плечі, згорбивши їх; шию, нахилиючи голову вперед і упираючись підборіддям у груди; рот, відкриваючи його якомога ширше; язик, притискаючи його до піднебіння; очей, заплющуючи їх; лоб, якомога вище підтискаючи брови; спину, прогинаючи її та випинаючи груди вперед (будьте обережні, якщо у Вас є проблеми зі спиною); сідниці, скорочуючи м'язи; живіт, втягуючи його до хребта; стегна, витягаючи ноги та

підіймаючи їх; ікри, притискаючи пальці ніг до верху черевиків. Завершуючи вправу, необхідно зробити кілька глибоких вдихів і відчутти, як розслабленість "протікає" по всьому тілу від рук через плечі, груди, живіт до ніг.

Кілька хвилин можна посидіти або полежати, повністю розслабившись, заплющивши очі. Коли відчуєте себе готовим відкрити очі, повільно порахуйте в зворотному порядку від 10 до 1. З кожною цифрою почувайтеся дедалі свіжішим і бадьорішим. Цикл "напруження - розслаблення" можна відпрацьовувати щодня.

Цю вправу можна виконувати в різних позах: лежачи, сидячи, частково стоячи. Унаслідок цієї вправи відбувається розслаблення, тим самим вона знімає "затискачі" і покращує приплив крові до різних частин тіла. І, таким чином, у співробітників відбувається поліпшення енергетичного обміну, відбувається розкріпачення тіла.

Друга частина методики спрямована безпосередньо на підвищення бойового духу. У другій частині методики також дається установка, пов'язана з цінністю душевного спокою рідних і близьких. Цей психотехнічний прийом пов'язаний уже з думкою не про себе, а про близьких людей, із сімейно-культурологічною передумовою, що має визначальне значення в традиційній життєздатності людини. Незважаючи на простоту, за своєю психологічною структурою друга частина методики звернена до механізмів самозбереження. У кожній людині генетично існує ілюзія власного безсмертя. Можливо, вона робить людину в житті оптимістом і підтримує в ній прагнення до самовдосконалення та цілеспрямованість.

Особливо добре ця ілюзія підтримується в молодому віці. Єдиною перешкодою для швидкого освоєння методики може бути необхідність попереднього навчання вмінню розслабитися. Після цього будь-який співробітник поліції може освоїти її самостійно. Регулярні заняття поступово призводять до радикальної перебудови свідомості, що відкриває шлях до набуття врівноваженості, впевненості в собі, сміливості, безстрашності, єднання зі своєю природою та оточенням [37].

Друга частина

Необхідний час: 15-20 хвилин.

Матеріали: місце для зручного сидіння або лежання.

Техніка: Приймаєте зручну для Вас позу (закриваєте очі) і намагаєтеся уявити себе мертвим, тобто намагаєтеся скласти розумову концепцію про себе як про мертвого. І хоча це здається на перший погляд просто, повністю здійснити це неможливо, оскільки Ваше "его" відмовляється прийняти таку думку. Можна уявити себе в несвідомому стані, заснулим, пораненим, хворим, але не мертвим.

Навіть якщо Ви брали участь у бойових діях або в інших надзвичайних обставинах і втрачали друзів та близьких, все одно Ваше "я" не сприймає концепції про власну смерть. На цій генетично закладеній у людині життєздатності та життєлюбстві ґрунтуватиметься Ваше самонавіювання. Тепер уявіть себе оточеним блискучою металевою оболонкою, як панциром. Тепер у вас існує подвійний захист: Ваше "Я" і металевий панцир на всьому тілі.

Тепер спробуйте уявити своє "Я" під час проходження випробувань вогнем, водою, стрілою, кулею, і при цьому вийти неушкодженим; пам'ятайте, ні стихія, ні люди не можуть впливати ні на Вашу фізичну оболонку, ні на Ваше "Я". Ця вправа дає постійне відчуття впевненості в собі, сили, сміливості. Ви уявите, що ваше "Я" перемагає стихію. При цьому необхідно повторювати: "Моє "Я" вічне і не може бути знищене нічим".

Спробуйте уявити себе непереможним, абсолютно захищеним з усіх боків, недоступним злу та іншим шкідливим впливам. Так Ви поступово, у процесі частих вправ, набуваєте міці, сили, впевненості та спокою, рівноваги, здатності без страху дивитись у вічі смерті та іншим подіям, що насуваються, підняти над неприємностями та долати їх безперешкодно. При цьому уявляєте, скільки щастя і гордості відчують від цього Ваші близькі і ті, яких Ви врятуєте або захистите від нещастя. Ви можете стати героєм, Вами будуть захоплюватися всі. Ви справжній захисник Батьківщини. Тепер рахуйте до 10

і назад і відкрийте очі. Підбиття підсумків [17].

Заняття №7. Мета: підвищення адаптаційних і мобілізаційних можливостей в умовах дискомфорту. Вправа "Екстремальні ситуації" Мета: розвиток навичок психологічної стійкості у співробітників підрозділу та їхньої готовності до дій в екстремальних умовах у зоні збройного конфлікту.

Учасники: Весь особовий склад підрозділу, що формується, ділиться на навчальні групи по 15 співробітників.

Інструкція: Керівник заняття пояснює мету, яку переслідують під час виконання ситуативно-образного психо-регулювального тренінгу. Тренінг складається з трьох етапів: перший - підготовка, другий - ситуативно - образний тренінг, третій - аналітичний розбір ситуації та можливих варіантів дій у ній

. Етап № 1. Підготовча частина. Проведення сеансу самонавіювання. Мета - досягнення спокою, усунення хвилювання перед екстремальною ситуацією. Необхідно прийняти зручну позу, заплющити очі, і постаратися перейти на черевне дихання. Увага має бути сконцентрована на диханні.

Необхідно повторювати фразу: "Дихання плавне, глибоке. Живіт іде вперед, приємне повітря заповнює легені". Намагайтеся бачити, як повітря проникає в легені, заповнюючи вас спокоєм і розслабленістю... Дихання відновилося. Переходьте до м'язів, починаючи з обличчя. Кожну групу м'язів супроводжуєте концентрацією уваги на ній і фразою: м'язи чола напружилися (на вдиху).

Чоло гладке й спокійне (так проходимо по всіх м'язах тіла).

Цей процес супроводжується зоровим і чуттєвим образом розслабленого м'яза, який наче провисає і розтікається як кисіль. Ви абсолютно розслаблені, подумки повторюйте за мною кожну фразу: я абсолютно спокійний, упевнений у своїх силах. Я чітко виконую завдання. Я зберігаю спокій і впевненість. Я керую собою, я володію своїми емоціями. Я весь зібраний і холонокровний. Я повністю впевнений в успіху! А тепер очі відкрити! На екрані демонструється уривок із художнього фільму "Грозові ворота". Ти

фіксуєш увагу на озброєних терористах. Тобі треба підготуватися до дій. Очі відкрити! Повторюй формули: я бачу ворога не очима, а своїми нервами, я готовий до бою напруженням духу. Я налаштовуюся на успіх! Я готовий перемогти ворога! Немає нікого на цілому світі рівних мені у стрільбі! Найголовніше для успішного навіювання - це чітке і яскраве визначення установки [22].

А зараз подумки програємо ситуацію бою. Етап № 2. Ідеомоторне тренування. Зараз усі ваші відчуття допомагають вам успішно виконати завдання! Якомога яскравіше уявіть собі бойову ситуацію, свої дії. І це допоможе вам завжди бути впевненим, сміливим, сильним. Уявіть собі, що Ви в Чечні. Ваш підрозділ знаходиться в селі серед гір.

Подумки озирніться навколо. Попереду гори. І якщо ви піднімете голову, то побачите блакитне небо, яскраве сонце.

За кілька метрів стоїть бойова машина. Її гармата звернена в бік гір. Ви разом із товаришами відпочиваєте. Раптово лунають постріли, стріляють з гір і ви бачите, як кулі здіймають фонтани землі, чуєте їхній свист, вогонь посилюється, ви падаєте, ви відчуваєте землю та сильний вогонь, вам хочеться сховатися, свист куль спричиняє сильне биття серця, часте дихання, ви знаєте, що можна перебороти страх, вам треба стріляти, і ви знаєте, що подолати страх треба зусиллям волі, ви знаєте, що від ваших дій залежить життя товаришів, вам треба стріляти! Ви відчуваєте, що можете подолати страх, і це почуття викликає у вас прилив сил і впевненості в собі, ви починаєте діяти, в думках тільки одне: треба стріляти, треба допомогти товаришам і подолати страх, ви відчуваєте спокійну впевненість у собі, знаєте, що досягнете успіху.

Повторюємо формули глибинного самонавіювання: я бачу ворога не очима, а всіма своїми нервами, я воюю не тілом, а воюю напруженням духу! І ось ви прицілюєтеся і відкриваєте вогонь. Ви ненавидите ворога і стріляєте. Раптово вогонь чеченців припиняється, і ви відчуваєте втому і радісне внутрішнє піднесення, ви подолали страх, не підвели товаришів, Ви були сміливим і рішучим. Подумки повторюйте за мною кожен фразу: Я спокійний

і впевнений у будь-якій обстановці! Я сміливий і спритний під час обстрілу! Я все можу! Я готовий виконати будь-яке завдання! Зараз ви подумки рахуєте до 10, повторюючи після кожної цифри, фразу: "Я все можу" [45].

Тонізувальна зарядка.

Етап № 3. Обговорення по колу. Як це вийшло саме у Вас? Які відчуття з'явилися? Що можна додати, посилити. Закріплення успіху. Заняття закінчено.

Заняття №8. Мета: відпрацювання реальної поведінки в умовах надзвичайної ситуації; формування почуття впевненості в собі; вироблення стратегії і тактики спільної безпечної поведінки співробітників для попередження фізичних втрат.

Час: 50 хв. Матеріали: папір, олівці, приміщення. Етапи тренінгу: Експрес-метод моделювання поведінки групи захоплення і терористів Коли стануть відомі цілі захоплення заручників, мотиви поведінки терористів або інших кримінальних груп, місце їхньої дислокації, кількість учасників, їхні сили та засоби, то цілком можливо змоделювати умови їхнього знешкодження, відрепетирувати поведінку групи захоплення і прогнозувати поведінку різних кримінальних груп.

Техніка: виділити 2 підгрупи по 3, 5, 6 осіб. Одна висуватиме ідеї та рухи, близькі до терористичних; інша - близькі співробітникам групи захоплення. Кожен член групи коротко говорить про надзвичайну подію, як він собі її уявляє, висловлює свої припущення і можливості реалізувати себе в даній обстановці, вибирає собі члена групи на роль партнера у взаємодії. Командир креслить план дій, позначає місця можливих зустрічей із терористами і після цього переходить до конкретних дій у ролі терориста або співробітника.

Моделювання поведінкових можливостей може тривати доти, доки кожен член підгрупи не зіграє роль партнера у взаємодії. У цій ситуації важливо, щоб керівник групи і психолог аналізували під час репетиції, що сподобалося їм у поведінці членів групи, згадували будь-які зміни і доповнення, які можна внести. Якщо виникає тупикова ситуація, необхідно вислухати або подивитися

(якщо моделюються фізичні прийоми) інших учасників групи. У репетиції керівнику групи та психологу дуже важливо мати хорошу витримку, бути тактовними та заохочувати правильну поведінку учасників, щоб вони могли отримати задоволення від позитивного досвіду. Необхідно, щоб кожен член групи навчився структурувати ситуацію і відчув свою роль, необхідність і важливість, упевненість у собі та перемозі [11].

Підбиваючи підсумки, учасники тренінгу висловили свою думку про ефективність тренінгу, про те, наскільки він виправдав їхні очікування, який вплив справив на емоційний стан і суб'єктивний рівень стресу конкретного учасника.

Основна мета тренінгу - підвищення стресостійкості та оптимізація рівня стресу співробітників Національної поліції - досягнута. Практичний блок програми містив у собі різні вправи, спрямовані на оптимізацію рівня стресу, які можна також застосовувати і в повсякденному житті для підвищення стресостійкості на роботі та вдома.

Думки учасників програми щодо тренінгу позитивні, багато учасників помітили позитивні зміни в настрої та в стані після зустрічей у рамках програми. Більшість учасників відзначила підвищення групової згуртованості, поліпшення клімату всередині колективу. У процесі заняття панувала тепла, дружня атмосфера. Учасники програми, отримавши навички виконання вправи підвищення стресостійкості, залюбки виконують ці вправи вдома.

У процесі роботи, на першому етапі було виявлено, що співробітники служби виконання покарань на роботі відчувають значний стрес і не здатні повною мірою йому чинити опір. Тобто мають низький рівень показника стресостійкості. Робота співробітників пов'язана з високою напруженістю трудового процесу і, як наслідок, з емоційним навантаженням.

Якісна оцінка програми

Програма має чітко визначені цілі, спрямовані на зниження рівня стресу та формування стресостійкості у працівників Національної поліції України. Це відповідає сучасним вимогам до психологічної підтримки правоохоронців.

Програма включає як фізичні вправи, так і психологічні техніки, що забезпечує комплексний підхід до подолання стресу. Це підвищує ефективність програми, оскільки враховуються різні аспекти стресу – фізичний та психологічний.

Впровадження методик релаксації, медитації, саморегуляції та ефективної комунікації є обґрунтованими та ефективними способами боротьби зі стресом, що підтверджується сучасними науковими дослідженнями.

Програма передбачає як групові, так і індивідуальні тренінги, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби працівників та забезпечувати більш персоналізований підхід.

Тривалість тренінгу (8 тижнів) і частота занять (2 рази на тиждень по 2 години) є достатніми для формування та закріплення навичок, але не надмірно обтяжують учасників.

Очікується, що впровадження програми призведе до значного зниження рівня стресу серед працівників поліції, підвищення їхньої емоційної стабільності та покращення загального самопочуття.

Програма сприятиме розвитку важливих навичок саморегуляції, ефективної комунікації та критичного мислення, що є необхідними для ефективної роботи в умовах високого стресу.

Зменшення стресу та підвищення стресостійкості, ймовірно, призведе до зниження кількості помилок у роботі, зниження рівня професійного вигорання та підвищення загальної ефективності працівників.

3.2 Рекомендації працівникам Національної поліції України з подолання стресу

Співробітники, які перебувають у "групі ризику", використовують пасивні стратегії подолання емоційного вигорання, наприклад: уникнення й обережні дії, тобто ці співробітники вважають за краще уникати стресових ситуацій, відчуваючи недостатню здатність впоратися з ними за рахунок

внутрішніх ресурсів. Крім того, вони використовують непрямую стратегію, що спричиняє маніпулятивні дії, де дана людина залежна від іншої людини, і якщо вона не зможе впливати на опонента та отримати бажаний результат, то виникає загроза не подолання ситуації, а відтак - захисна агресія [43].

Що ж стосується співробітників із несформованим рівнем емоційного вигорання, то вони обирають конструктивне розв'язання проблеми в стресовій ситуації, а саме вони найчастіше відчують необхідність у допомозі оточуючих людей, коли подолання стресу здійснюється через емоційну рівновагу завдяки соціальній підтримці, орієнтуванню на досвід інших людей, зміцненню впевненості завдяки підтримці тісних взаємозв'язків із колегами, уникненню самотності, пошуку в спілкуванні особистісних ресурсів для подолання стресу [35].

Ключовим фактором у подоланні стресових і депресивних станів є соціальна підтримка, як на рівні індивіда, так і на рівні професійних груп, колег. Відсутність такої підтримки породжує агресивність, злість, демонстративні реакції, інші прояви соціальної та особистої деформації, які зазвичай розглядаються лише в контексті перенесеної психічної травми.

Психологічну допомогу в зв'язку з цим можна розглядати як один зі спеціальних видів соціальної підтримки, якому "адресована" потреба постраждалих у вираженні та розумінні своїх почуттів, знятті напруженості, набутті почуття безпеки.

В структурах управління Національної поліції накопичено певний досвід управління психічним станом співробітників у критичних ситуаціях, з метою успішного виконання поставлених завдань. Як розкрити можливості нашої психіки і використання її резервів в інтересах справи - актуально особливо для співробітників правоохоронних органів, тому що вони повинні володіти собою, ситуацією, підпорядкувати свою волю для виконання поставленого завдання [37].

Таким чином, розглядаючи психічну саморегуляцію як техніку зміни психічної активності, важливо зазначити, що для її реалізації необхідно

спеціальними вправами змінити тонус кори головного мозку. Важливе значення тут надається саме цим вправам, за допомогою яких психіка стає сприйнятливою до саморегуляторних впливів.

Саморегуляцію можна розглядати, з одного боку, як техніку роботи емоційно-вольової сфери, а з іншого, - як механізм підвищення психічної активності за рахунок її самопрограмування. До однієї з навичок психічної саморегуляції належить аутотренінг, який містить у собі цілий комплекс різних вправ і прийомів. Інший психологічний прийом - методика аутогіпнозу. Це різновид аутотренінгу.

Витоки цього методу сягають корінням у далеке минуле. Зараз його широко застосовують у психотерапії з метою довільного викликання в самого себе гіпнотичного стану з подальшим самонавіюванням. Активно його використовують і під час професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Часто в екстремальних умовах роботи співробітникам правоохоронних органів доводиться швидко перемикає увагу, мобілізувати свою волю, приймати блискавичне рішення [48].

У цих випадках для профілактики стресу поряд з аутотренінгом, аутогіпнозом, саморегуляцією виявляються не менш ефективними експрес-методи, спрямовані на розв'язання конкретного завдання, наприклад, больові відчуття [51]. Зазначені методи психічної саморегуляції з метою профілактики виникнення стресових ситуацій не є панацеєю.

Ці методики психотренінгу не підміняють основних методів навчання, самовиховання, проте є способом мобілізації внутрішніх резервів організму, а вони, як підтверджується науковими експериментами, безмежні. У висновку ми говоримо про те, що екстремальні ситуації, які виникають у житті та моделюються під час експериментів, можуть чинити на людину не тільки несприятливі впливи, а й здатні пробуджувати в ній потенційні можливості, непомітні у звичайних, нестресових умовах [49].

Вивчення проблеми стресу далеке від завершення. Концепція стресу визначила один із перспективних підходів до вирішення проблем, пов'язаних

із перенапруженням людини. Таке перенапруження - причина низки несприятливих явищ, таких як зниження працездатності, створення конфліктних ситуацій у колективі. Пошуки способів купірування цих та інших несприятливих проявів лежать на шляхах дослідження його механізму, профілактики негативних наслідків цього явища [14].

Основними психологічними заходами щодо профілактики стресових станів співробітників Національної поліції є: спостереження, інтерв'ю, консультація, психологічний аналіз документів, психологічний аналіз результатів діяльності, опитування, обстеження, тестування тощо.

Як рекомендації для психологів щодо профілактики стресових станів співробітників Національної поліції можна запропонувати такі:

1. Проведення брифінгу з метою збагачення знань про стрес і його вплив на самопочуття, міжособистісні стосунки та професійну діяльність (4 заняття по 1 годині з інтервалом 1 раз на місяць).

2. Зняття психологічної напруги у співробітників за допомогою релаксаційних вправ і використання музикотерапії (1 раз на тиждень або на вимогу співробітників).

3. Навчання способів вироблення емоційної стійкості до стресових факторів (не менше 6 групових або індивідуальних занять з інтервалом 1 раз на місяць).

4. Навчання навичок саморегуляції (не менше 6 групових занять з інтервалом 1 раз на місяць).

5. Проведення ігор і тренінгів, спрямованих на запобігання професійному стресу, наприклад тренінг із формування здатності справлятися з тривогою і негативними переживаннями, долати стрес; розробка пам'ятки [15].

Однак не завжди співробітники Національної поліції хочуть обговорювати з психологом свій стан після впливу стресорів. Вони, як правило, часто або не розпізнають ознак виниклого стресу, або не звертаються по допомогу, коли розпізнають його симптоми. У цьому разі необхідно роз'яснювати, що психологічна допомога є ефективним способом корекції

стану організму співробітника після екстремальної ситуації, внаслідок якої може розвиватися стрес. Обговорення емоційно тривожних інцидентів у бесіді з психологом є ефективним методом корекції психічного стану особистості та, як правило, викликає самозадоволення у людини.

Програми корекції стресових реакцій дають змогу реально сприймати чинники стресу, протистояти його розвитку, тим самим зменшуючи стресову реакцію [32]. В рамках морально-психологічної підготовки необхідно організувати заняття, спрямовані на розуміння внутрішніх чинників стресу з вивченням способів і методів його подолання. Співробітників необхідно навчати правильного сприйняття стресових ситуацій, вони мають розуміти, як їхній організм реагує на них.

При цьому слід приділяти увагу розвитку здатності співробітників поліції адаптуватися до тривожної події шляхом навчання їх ефективним методам забезпечення особистої безпеки в різних ситуаціях службової діяльності. Прищеплення співробітникам Національної поліції професійних знань, навичок і вмінь, зміцнення системи соціальної підтримки співробітників з метою підвищення рівня їхнього благополуччя знижує розвиток професійних стресів і робить їх більш стійкими до них. Розглянемо деякі техніки самостійного управління стресом (без допомоги психолога).

Одним із часто використовуваних ефективних методів у цьому напрямі є, на наш погляд, когнітивно-поведінкова терапія А. Бека. Пов'язано це з тим, що співробітникам Національної поліції властиве переважання раціонального, логічного мислення [26].

У цьому аспекті доречним буде використання АВС-щоденника, техніки перефразування, що дає змогу піддати позитивній зміні автоматичні думки. Основною сутністю АВС-техніки є навчання особистості позитивному переосмисленню стресової ситуації. Ця техніка являє собою ведення щоденника, що складається з трьох стовпчиків: у перший стовпчик записуються тривожні події, наприклад суперечка з керівником, у другий - думки про подію, у третій - почуття про подію. Ця техніка дає змогу

простежити тенденцію між автоматичними думками, типовими реакціями на стресори та вплинути на власну стереотипну поведінку в ситуації стресу.

Ефективною технікою розвитку стресостійкості є й техніка "Заземлення". Мета вправ із заземлення - боротьба з сильними емоційними станами. У ситуації тривоги, страху, панічної атаки, гніву треба сконцентруватися на відчуттях "тут і зараз": відчутти текстуру одягу, відчутти підлогу під ногами, перерахувати об'єкти в полі зору та їхні властивості (наприклад: "переді мною розташоване скляне вікно, я бачу дерев'яну шафу, у шафі стоїть скляний посуд синього кольору" тощо) [36].

Техніка "Порожній стілець" спрямована на підготовку до взаємодії з конфліктною особистістю, на зняття напруги після неприємної комунікації тощо. Полягає вона в тому, що за допомогою порожнього стільця людина відкрито висловлює свою точку зору опонентові та намагається зрозуміти його позицію й емоційний стан, на цій основі коригується власна поведінка в процесі комунікації.

Необхідно також сказати про пропаганду фізично здорового способу життя, яка дає змогу створювати культуру позитивного самопочуття серед співробітників Національної поліції, що веде до зниження рівня їхнього травматизму під час вирішення оперативно-службових завдань, а також сприяє ефективному подоланню стресу. Безперечно, щорічні медичні огляди співробітників, заохочення їхньої фізичної активності не тільки покращують фізичне здоров'я, а й мінімізують розвиток різних захворювань. Важливим фактором, що впливає на розвиток стресу, є також правильне харчування.

У реальному житті співробітнику Національної поліції у зв'язку з його діяльністю (наприклад, співробітники патрульної поліції, чергових слідчо-оперативних груп) не завжди вдається дотримуватися правильного режиму харчування, а тим більше харчуватися якісними продуктами.

Водночас раціональне і здорове харчування безпосередньо впливає на психологічну і фізичну форму співробітника, на його силу і витривалість та мінімізує процес розвитку ожиріння і пов'язаних з ним захворювань. Отже,

якісна фізична підготовка, здоровий спосіб життя, повноцінне харчування, а також уміння керувати стресом дає змогу працівникові органів внутрішніх справ ефективно та в короткі строки усувати несприятливі умови, що впливають на подальший розвиток стресу.

На загальне психологічне здоров'я співробітника Національної поліції також впливає наявність міцних і доброзичливих соціальних взаємин. На особливу увагу в цьому питанні заслуговує авторитет керівника (начальника) підрозділу у підлеглих співробітників. Керівник має бути емоційно стійким і турботливим лідером, оскільки саме службове лідерство сприяє самовизначенню, підвищенню мотивації співробітників і їхньому здоровому психологічному розвитку в колективі [58].

Керівники (начальники) підрозділів Національної поліції, а також штатні психологи мають приділяти більше уваги питанням якісної професійної, фізичної та морально-психологічної підготовки працівників, щоб знизити можливість виникнення стресових розладів у співробітників, спричинених різноманітними чинниками професійної діяльності.

Насамкінець необхідно зазначити, що робота в органах внутрішніх справ містить у собі численні чинники стресу як індивідуального, зовнішнього, так і внутрішньоорганізаційного характеру, і те, як співробітники поліції справляються з цими різними чинниками стресу, є дуже важливим для їхньої подальшої професійної діяльності.

Ступінь впливу стресової події залежить від того, як кожна людина сприймає цю подію. Інакше кажучи, те, що може здатися дуже небезпечним для одного співробітника Національної поліції, може бути сприйнято іншим співробітником, який пережив те ж саме, просто звичайною робочою ситуацією.

Оскільки багато людей здатні дати вихід своїм почуттям і розрядити свої емоції, вони не так сильно страждають від стресових подій. Ефективні заходи з управління стресом і його подолання, пов'язані з професійною діяльністю співробітників Національної поліції, мають здійснюватися в послідовному і

повторюваному форматі, адже саме стійкість до професійного стресу є ключем до здоров'я співробітників у колективах (підрозділах) органів внутрішніх справ.

Серед загальних рекомендацій для співробітників слід виділити наступні:

1.Здоровий спосіб життя. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та достатній сон можуть значно знизити рівень стресу.

2.Відпочинок і відновлення сил. Слід забезпечити собі достатньо часу для відпочинку і релаксації, хобі, які допомагають розслабитися, наприклад, читання, малювання або спілкування з друзями.

3.Релаксаційні техніки. Необхідно вивчити методи релаксації, такі як медитація, глибоке дихання або йога, щоб зменшити напруження та стрес.

4.Підтримка колег. Розмовляти зі своїми колегами про свої почуття та досвід. Підтримка від колег може бути дуже корисною в управлінні стресом.

5.Управління часом. Організувати свій час ефективно, визначати пріоритети та використовуйте стратегії управління часом, щоб уникнути перевантаження роботою.

6.Пошук психологічної підтримки. Не слід соромитись звернутися за допомогою до психолога або консультанта з психологічної підтримки, якщо відчуваєте, що стрес важко подолати самотійно.

7.Визначення границь. Навчатись встановлювати границі і навчіться говорити "ні", коли це необхідно. Захистіть свій час та енергію.

8.Підтримка від родини і друзів. Не слід забувати про важливість підтримки від сім'ї та друзів. Обговорювати свої почуття з ними і отримуйте підтримку, яка вам потрібна [37].

Загальна мета цих рекомендацій - створити баланс між роботою та особистим життям, зберегти психічне та емоційне здоров'я працівників поліції.

Висновки до розділу 3

Тренінгова програма подолання стресу працівниками Національної поліції України та формування стресостійкості

Розроблено тренінгову програму, яка спрямована на зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості у працівників Національної поліції України.

Тренінгова програма включає кілька етапів, які містять навчання технікам релаксації, управління емоціями, розвитку навичок саморегуляції та ефективної комунікації.

Основні компоненти тренінгу:

- Навчання методам релаксації та медитації для зниження напруження.
- Вправи з фізичної активності для зменшення фізичних проявів стресу.
- Психологічні техніки для розвитку емоційної стабільності та саморегуляції.

Практики ефективної комунікації та підтримки в колективі для створення сприятливої робочої атмосфери.

Тренінги проводяться у груповій та індивідуальній формах, що дозволяє враховувати особливості кожного працівника та забезпечувати максимальну ефективність програми.

Впровадження тренінгових програм та дотримання рекомендацій щодо подолання стресу сприяє покращенню психологічного здоров'я працівників Національної поліції України. Розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та ефективної комунікації допомагає знизити рівень професійного вигорання та підвищити ефективність роботи поліції. Регулярне навчання та підтримка з боку керівництва є ключовими елементами у формуванні стресостійкого колективу, здатного ефективно виконувати свої професійні обов'язки.

Програма психологічної корекції містить такі методи і техніки психологічної корекції: - трансформаційна психологічна гра; - техніки арт-терапії; - методи пред'явлення і відігравання психологічної інформації; - метод

"мозковий штурм".

Під час процесі тренінгу його учасники будуть вивчати психофізіологічні причини стресу, його наслідки, психотерапевтичні техніки подолання стресу та профілактики постстресових станів.

Тренінгова програма також включає відпрацювання навичок звільнення від негативних установок, шкідливих звичок, неконструктивних стереотипів поведінки та взаємовідносин з оточуючими.

Передбачається, що після реалізації програми з формування стресостійкості відбудуться зміни в рівні нервово-психічної стійкості у співробітників поліції. Співробітники поліції навчаться протистояти стресовим ситуаціям, приймати рішення в екстремальних обставинах. У них підвищиться саморегуляція, чутливість до зовнішніх стресорів, що дасть їм змогу швидко перебудовуватися до постійно мінливих ситуацій навколишнього середовища.

Формування стресостійкості відбувається шляхом поєднання різних форм активного психологічного впливу в процесі інтенсивного спілкування в груповому контексті. Акцент робиться на активізації соціальної позиції співробітників поліції, реструктуризації та гармонізації їхньої мотиваційної сфери, корекції несприятливих станів, а також на розширенні конкретних прийомів і методів ефективного розв'язання професійних проблем у стресовій ситуації.

ВИСНОВКИ

1. Розглядаючи психологічні терміни нашого дослідження, ми з'ясували, що "стрес", "стресостійкість", "емоційне вигорання" в психології є актуальними як у вітчизняних, так і в зарубіжних учених - дослідників. Таким чином, ми з'ясували, що стресостійкість - це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи.

Також варто зазначити, що стресостійкість розглядають здебільшого з функціональних позицій, як характеристику, що впливає на продуктивне виконання будь-яких видів діяльності. Будь-яка діяльність особистості, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Це дає їм можливість виконувати свою професійну діяльність, яка має сильний стресогенний характер, без шкідливих наслідків для свого здоров'я.

2. Співробітники поліції, які мають високий рівень стресостійкості, здатні переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Для них характерний мінімальний ступінь стресового навантаження. Ми з'ясували, що переважним у співробітників поліції є задовільний рівень стійкості до стресових впливів. Співробітникам поліції характерна здатність до адекватної самооцінки та оцінки навколишньої дійсності, але в них спостерігається сповільнена адаптація до мінливих умов навколишнього середовища. Дослідження показало, що здебільшого поліцейські мають середній ступінь емоційного вигорання. У них відбувається посилення емоційного виснаження. Такі співробітники починають відчувати емоційне перенапруження, почуття спустошеності, вичерпаності емоційних запасів. У деяких ситуаціях може проявлятися відчуття "приглушеності" і "притупленості" емоцій.

Для досягнення поставлених цілей дослідження зосереджувалося на емпіричному аналізі рівня стресу, стресостійкості та основних стратегій подолання стресу серед працівників національної поліції. Дослідження

охопило 100 осіб (40 жінок і 60 чоловіків) у віковому діапазоні від 25 до 45 років, що працювали в управліннях поліції різних регіонів.

У дослідженні було використано ряд психодіагностичних методик, зокрема: "Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)" С. Хобфолла, "Діагностика рівня емоційного вигорання" В.В. Бойко, тест "Копінг-стратегії" Р. Лазаруса, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса й Раге, тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

3. Аналіз результатів показав, що працівники з 5-10 роками стажу мають найвищі показники напруження, резистентності та вигорання, тоді як молоді працівники та ветерани проявляють менші емоційні порушення.

Дослідження також виявило, що більшість працівників використовує усі наведені копінг-стратегії з середньою частотою, але частина проявляє підвищений рівень асоціальних, пасивних та прямих копінгів, що свідчить про частіше використання уникання, агресивних дій та імпульсивних реакцій.

Крім того, результати свідчать про залежність копінг-поведінки від стажу роботи, а також про зв'язки між рівнем психологічного стресу та окремими копінг-стратегіями.

Загальний висновок полягає в необхідності системної підтримки працівників правоохоронних органів з метою збереження та зміцнення їхнього психічного здоров'я та функціональності.

4. Після реалізації програми формування стресостійкості повинні бути зміни в рівні нервово-психічної стійкості у співробітників поліції. Планується, що підвищиться емоційна стійкість, самоконтроль, а також компоненти психічної надійності. Співробітники поліції навчатимуться протистояти стресовим ситуаціям, приймати рішення в екстремальних обставинах. У них підвищиться саморегуляція, чутливість до зовнішніх стресорів, що дає їм змогу швидко перебудовуватися до постійно мінливих ситуацій навколишнього середовища. Варто сказати, що після формування стресостійкості, у співробітників поліції зміняться показники емоційного вигорання. Можна зробити висновок про те, що найбільш схильні до виникнення емоційного вигорання співробітники

відділу карного розшуку помітно збільшать показники середнього ступеня емоційного вигорання.

Також після проведення програми з формування стресостійкості у співробітників поліції повинна знизитись робоча напруга, будуть спостерігатися підвищення професійної мотивації та вирівнювання балансу між витраченими зусиллями і одержуваною винагородою у співробітників поліції. Формування стресостійкості ґрунтується на зверненні до індивідуального досвіду людини щодо подолання життєвих труднощів, сформованих у цьому досвіді навичок саморегуляції в стресових ситуаціях, тобто зверненні до внутрішнього ресурсу людини.

Важливим аспектом у роботі з формування стресостійкості виступає активізація особистісної саморегуляції. Відпрацювання вмінь саморегуляції відбувається при постійному зверненні до конкретних ситуацій індивідуального досвіду. Робота з формування стресостійкості передбачає вивчення й аналіз стресогенних чинників, які притаманні професійній діяльності співробітників поліції, оскільки виникнення стресу зумовлюється не самою діяльністю, а саме факторами, що її супроводжують і, відповідно, впливають на людину.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К.В. Вплив психічного стану людини на реактивність імунної системи. *Вісник морської медицини*. 2013. № 3. С. 13-17.
2. Алексеєнко А.О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 6. С. 3-6.
3. Андросюк В. Г., Казміренко Л. І., Кондратьєв Я. Ю., Малічевський В. І., Юхновець Г. О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції (У двох частинах). Психологічне супроводження оперативно-службової діяльності працівників органів внутрішніх справ в екстремальних умовах. Частина II: Навчально-методичний посібник. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. 143 с.
4. Артемов В.Ю., Сингаївська І.В. Службовий ризик в діяльності співробітників недержавних структур безпеки. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально- економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (Київ, 20 листопада 2020 р.). К. Університет “КРОК”, 2020. С. 17-20.
5. Бардин Н.М. Теоретичний аналіз професійної самосвідомості та її впливу на професійну діяльність працівників ОВС України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2015. Вип. 1. С. 130-140.
6. Барко В. І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід): монографія. К. Ніка-Центр, 2003. 448 с.
7. Гончарова Г.О. Динаміка ставлень майбутніх працівників поліції під час навчання у ВНЗ МВС у контексті криз професійного розвитку *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доповідей науково-прпктичної конференції (7 квітня 2017, Харків)*.

Харків: ХНУВС, 2017. С. 225-229
 URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/70.pdf

(дата звернення: 20.01.2024)

8. Гончарова Г.О. Превентивна діяльність поліції: психолого-юридичний аспект *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (16-17 лютого 2017 р., м. Суми). Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. С. 196-198
9. Греса Н. В., Карнаух Я. І. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)* : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 98–99
10. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29–35.
11. Євдокімова, О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. наук. пр. [конф. (м. Харків, 24 трав. 2018 р.)] / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. – Харків : ХНУВС, 2018. – С. 63-66.
 URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8862>
12. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін. Екстремальна психологія. Підручник. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
13. Жидецький Ю., Пряхіна Н. Превенція суїциду серед працівників поліції за допомогою майнфулнесу. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості* : тези I Міжнародної науково-практичної конференції, 14–15 березня 2019 року, Львів. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 61–62. URL: <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/49302>
14. Жидецький Ю.Ц., Ясінський В.П. Психолого-педагогічна превенція

- суїциду працівників поліції системи МВС. Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни . *Міжнародне науково-практичне видання*. Том 1. Варшава–Київ: ПАН Гнозис, 2017. С. 195-206.
15. Журавель О.В. Методичні матеріали з фізичної підготовки для позаштатних інструкторів підрозділів органів внутрішніх справ. К.: РВЦ КНУВС, 2008. 46 с.
 16. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів. Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К, 2001. 20 с.
 17. Казначеев Д.Г., Лопаєва О.М. Особливості формування психологічної стійкості і готовності працівників поліції у процесі навчання з вогневої підготовки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 4 (97). С. 82–85.
 18. Карамушка Л.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія Київ. Наук. світ, 2009. 268 с.
 19. Кім К.В. Аналіз результатів емпіричного дослідження стійкості до стресу у курсантів – майбутніх правоохоронців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2009. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2009_1_10. (дата звернення: 20.01.2024)
 20. Ковальова В. Ю., Нецерет Т. В. Порядок надання психологічної допомоги працівникам органів внутрішніх справ, які перебували в екстремальних ситуаціях професійної діяльності, пов'язаних із ризиком отримання поранень та психологічних травм : методичні рекомендації. Київ: МВС України, 2014. 44 с.
 21. Когут Я.М. Професійна психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ: Конспект лекцій. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2006. 184 с.

22. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 210-218.
23. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури. 2013. 194 с.
24. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
25. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 227–238
26. Криміналістичні та психологічні аспекти досудового розслідування: матеріали наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, 29 квітня 2020 р. Одеса: ОДУВС, 2020. 214 с
27. Куліш О.В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Серія: психологічні науки. №126. 2015. С. 87-91.
28. Лефтеров В. О. Теоретичний аналіз стресогенних чинників професійної діяльності працівників міліції. *Вісник Національної академії оборони*. № 4 (17). К., 2010. С. 167–171.
29. Литвинова Г.О. Тренінг: Стресостійкість - шлях до успіху (тренінг для тренерів). К. НАВС, 2019. 54 с.
30. Лопаєва О.М. Основні психологічні аспекти підготовки співробітників поліції до застосування та використання вогнепальної зброї. Актуальні питання протидії злочинності: вітчизняний та зарубіжний досвід: Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро: ДДУВ, 2017. С. 84–87.
31. Малишева К. О. Синдром «емоційного вигорання» психологаконсультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.04 117.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К., 2003. 16 с.

32. Методика подолання стресу. nadoest.com. сайт. URL: <http://nadoest.com/metodika-podolannya-stresu>. (дата звернення: 20.01.2024)
33. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. Молодий вчений. 2022. № 6. С. 121–136.
34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
35. Нещерет Т. В. Підвищення психологічної стійкості та надійності працівників органів внутрішніх справ у ризико-небезпечних ситуаціях: методичні рекомендації. Київ: МВС України, 2015. 81 с.
36. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14 (1). С. 242–252.
37. Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. 21 с.
38. Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінського стресу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Львів, 2011. 21 с.
39. Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінського стресу: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Л., 2011. 21 с.
40. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських наказ МВС України від 06.02.2019 № 88 / URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/z0348-19>

(дата звернення: 20.01.2024)

41. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
42. Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник Острог: Вид. Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.
43. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. Статей. Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.
44. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам Національної поліції, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Навч.-метод. посібн. Д. О. Александров, О. А. Левенець. Київ. НАВС. 2015. 120 с.
45. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» / Укл. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. К.КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.
46. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 425 с.
47. Ралітна Ю.О., Сингаївська І.В. Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно- правові, соціально- економічні аспекти розвитку: тези доповідей III Міжнародної конференції(Київ, 02 грудня 2021 р.). К. Університет “КРОК”, 2021. С. 304-308.
48. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стресдолаючої поведінки у співробітників МНС: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01; Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. Одеса, 2010. 18 с

49. Серода В. В., Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 848 с.
50. Сингаївська І. В. Розвиток комунікативної компетентності фахівців з приватної детективної діяльності методом соціально-психологічного тренінгу. Теоретико-правові засади становлення, розвитку та діяльності інституту приватних детективів: вітчизняна та зарубіжна практика: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 2 березня 2017 року), 2017. С. 151-154.
51. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків. Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2010. 268 с.
52. Федорова Я.В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 39(4). С. 290-294.
53. Фоменко К.І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 178-183.
54. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. К. Книга, 2010. 360 с.
55. Циганчук Т.В. Стрес у професійній діяльності. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 30. С. 669–678.
56. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Вісник Харківського національного університету, 2016. Вип. 59. С. 94–97.
57. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Південноукраїнський правничий часопис. 2015. Вип. 4. С. 174-175.

58. Юридична психологія : підручник. за заг. ред. О. М. Бандурки ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. 688 с
59. Abouserie R. Stress, coping strategies, and job satisfaction in university academic staff. *Educational Psychology*. 1996. № 16. P. 49–56.
60. Averill J. R. Emotions as mediators and as products of creative activity. In J. Kaufman & J. Baer (Eds.). *Creativity across domains: Faces of the muse*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2005. P. 225–243
61. Basowitz H., Persky H., Korchin Sh., Grinker R. *Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation*. New York: McGraw-Hill, 1955. P. 203–243.
62. Furnham A. *Personality of work*. London: Routledge, 1992. 354 p. 22. Ross K., Altmaier E. A. *Handbook of Counseling for Street at Work*. London: Sage Publication, 1999. 108 p.
63. Jonston B.K. Stress, coping, and adjustment in female adolescent incest victims. *Child Abuse. Neglect*. - 1991. - Vol. 5. - P. 293-305.
64. Jorgensen R.S., Dusek J. Adolescent adjustment and coping strategies. *J. Pers.* 1990. Vol. 58, N. 3. - P. 503-513.
65. Kagan J. Stress and coping in early development. Gormery, M. Rutter. *Stress, coping and development in children*. N.Y.: Ke Graw-Hill, 1983. - P. 191-216.
66. Karasek R. A. Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Admin. Sci. Q.* 1979. Vol. 24. P. 285–307.
67. Kelley K. [et al.] Chronic self-destructiveness: conceptualization, measurement, and initial validation of the construct. *J. Motivation and Emotion*. - 1985. - Vol. 9, N. 2. - P. 135-151.
68. Kuiper N. [et al.] Stressful Events, dysfunctional attitudes, coping styles and depression. *Pers. and Individ. Diff.* 1989. Vol. 10, N. 2. P. 229-237.
69. Lazarus R.S. Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations. W.J. Arnold (Eds.) ; Nebraska Press, Lincoln. N.Y., 1968. - P. 175-266. 399. Lazarus R.S. *Patterns of adjustment (3-rd ed.)*. N.Y., 1976.
70. Lazarus R.S. The stress and coping paradigm. Distorter et al. *Models for*

Clinical Psychopathology. N.Y., 1981. P. 177-214.

71. Margolis B. L., Kroes W. H., Quinn R. P. Job stress: an anlisted occupational hazard. Journal of Occupational Medisine. 1974. 16. № 6. P. 659–661.
72. Mechanic D. Students under Stress. New York: Free Press, 1962. P. 117.
73. Selye H. The stress of life. New York: McGrow-Hill, 1956. P. 81–94

Всього джерел – 73

Джерел за останні п'ять років – 6

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 0

Джерел українських авторів за останні десять років
22 (53, 48, 46,45,44, 42, 35, 34, 33, 30, 29, 27, 26, 20, 17, 14, 13, 11, 10, 9, 8, 5)

ДОДАТКИ

Додаток А

Опис методик дослідження

Опитувальник “Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)” С.Хобфолла Особистісний опитувальник “SACS” призначений для вивчення стратегій і моделей копінг-поведінки (стрес-долаючої поведінки), як типів реакцій особистості людини на подолання стресових ситуацій. Опитувальник запропонований С. Хобфоллом (1994). Опитувальник включає 54 твердження, кожне з них обстежуваний повинен оцінити за 5-ти бальною шкалою. Відповідно до ключа підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в стресовій ситуації. Опитувальник містить дев’ять моделей поведінки (стратегії подолання): асертивні дії, вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні (непрямі) дії, асоціальні дії, агресивні дії. Обробка отриманих результатів тесту проводиться відповідно до наведеного нижче “ключа”.

Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкал із середніми значеннями в досліджуваній групі.

Інструкція: “Уважно прочитайте твердження та обведіть кружечком один із запропонованих варіантів відповідей, який найбільше Вам підходить”.

№ п/п	Твердження	Варіанти відповідей				
		зовсім не вірно 1	навіть чи це так 2	важко відповіс- ти 3	мабуть, це так 4	цілком вірно 5
1	У будь-яких складних ситуаціях Ви не здастесь.	1	2	3	4	5
2	Ви об'єднуєтесь з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.	1	2	3	4	5
3	Ви радитесь із друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у Вашому становищі.	1	2	3	4	5
4	Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж піддавати себе ризику).	1	2	3	4	5
5	Ви покладаєтесь на свою інтуїцію.	1	2	3	4	5
6	Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона розв'яжеться сама.	1	2	3	4	5
7	Ви намагаєтесь тримати все під контролем, хоча й не показуєте цього іншим.	1	2	3	4	5

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

1. підраховуємо бали, сумируя по кожній субшкале: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

2. обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

— це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копинга;

7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

Ключ

Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

Ф. В. О. _____ вік _____

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я... ніколи рідко іноді часто				
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про 0	1	2	3	

ситуацію.				
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3

33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3