

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

Кафедра психології

Плиско Юрій Вікторович

УДК 159.944.4

Кваліфікаційна робота

**« СТИЛІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ »**

053 «Психологія»

«Юридична 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 Склярова Ганна Олександрівна, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології

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

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ «СТИЛІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПРАЦІВНИКАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ»

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 невідповідні, 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.

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.

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

Предмет: стилі подолання стресу співробітниками Національної поліції України.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи; наведено відомості про апробацію результатів дослідження, їх висвітлення у публікаціях, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі «Теоретико-методологічні засади дослідження стилів подолання стресу працівниками національної поліції України»

У розділі проводиться детальний аналіз основних понять, пов'язаних зі стресом та його подоланням. Поняття «подолання стресу» описується як процес, за допомогою якого індивід справляється з психологічним напруженням. Розглядаються різні підходи до розуміння копінгу у вітчизняній та зарубіжній психології. Поняття «копінг» розглядається як процеси та стратегії, що використовуються людиною для управління внутрішніми і зовнішніми вимогами, які перевищують її ресурси. «Копінг-стратегія» визначається як конкретні дії або думки, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а «копінг-поведінка» - як фактична поведінка, яку демонструє індивід у стресовій ситуації.

Висвітлюються основні підходи до класифікації копінг-стратегій, включаючи проблему-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі стратегії. Проблемно-орієнтовані стратегії включають активне вирішення проблеми, планування та пошук підтримки. Емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регуляцію емоційної реакції на стрес, наприклад, через релаксацію або когнітивну переоцінку ситуації. Уникаючі стратегії включають дії, спрямовані на уникнення стресових ситуацій або відволікання від них. Також розглядаються фактори, що впливають на вибір копінг-

стратегій, такі як особистісні риси, попередній досвід і соціальна підтримка.

Зроблено аналіз специфічних аспектів подолання стресу серед працівників національної поліції України. Розглядаються чинники, які впливають на стресостійкість поліцейських, включаючи особистісні та професійні фактори. Описуються методи формування стресостійкості, такі як тренінги з управління стресом, психологічна підтримка та розвиток навичок саморегуляції. Також розглядаються особливості організаційної культури та її вплив на стресостійкість працівників. Висвітлюються результати емпіричних досліджень щодо ефективності різних копінг-стратегій серед поліцейських, зокрема, в умовах високого рівня стресу, пов'язаного з професійною діяльністю.

Таким чином, цей розділ дипломної роботи охоплює теоретичні та методологічні основи дослідження копінг-стратегій у працівників національної поліції України, що є ключовими для розуміння та формування ефективних методів подолання стресу в цій професійній групі.

У другому розділі «Емпіричне дослідження стилів подолання стресу працівниками національної поліції України» описано організацію та методики дослідження, які використовувались для досягнення поставленої мети в роботі. Об'єктом дослідження є стратегії подолання стресу, які використовують працівники Національної поліції України.

Дослідження проводилося на групі з 100 працівників поліції, що представляли різні посади та вікові категорії. Загальна група включала 40 жінок та 60 чоловіків у віці від 25 до 45 років з різним стажем роботи (від 2 до 18 років) та різними посадами в поліції, такими як начальник управління, перший заступник начальника управління, слідчі, оперативні співробітники, патрульні тощо.

Для збору та аналізу даних 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.

Результати дослідження, які будуть детально описані у наступному підрозділі, мають велике значення для розуміння та покращення стратегій подолання стресу серед працівників поліції України та можуть служити основою для подальших рекомендацій та програм з управління стресом у цій категорії працівників.

У третьому розділі **«Рекомендації із подолання стресу працівниками національної поліції України»** представлена розробка та впровадження тренінгової програми, спрямованої на подолання стресу та формування стресостійкості серед працівників Національної поліції України. Описується структура програми, яка включає різні модулі, що охоплюють теоретичні та практичні аспекти управління стресом. Програма містить техніки релаксації, методи когнітивної переоцінки, фізичні вправи та інші підходи, що сприяють зниженню рівня стресу. Також детально розглядаються результати її впровадження, зокрема вплив на психічний стан та продуктивність працівників. Аналізуються відгуки учасників тренінгу, що свідчать про ефективність програми у покращенні здатності до саморегуляції та зменшенні симптомів стресу.

Надані практичні рекомендації для працівників Національної поліції України щодо подолання стресу. Розглядаються різноманітні стратегії, які можуть бути застосовані як на індивідуальному рівні, так і на рівні організації. До індивідуальних стратегій належать методи саморегуляції, техніки релаксації, підтримка здорового способу життя та використання позитивного мислення. На організаційному рівні рекомендації включають створення підтримуючого робочого середовища, забезпечення доступу до психологічної допомоги, проведення регулярних тренінгів з управління стресом та запровадження програм ментального здоров'я. Висвітлюється важливість систематичної підтримки з боку керівництва та колег, а також значення регулярного моніторингу психоемоційного стану працівників для своєчасного

виявлення та подолання стресових факторів.

Таким чином, розділ 3 дипломної роботи пропонує всебічні рекомендації та тренінгову програму для зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості серед працівників Національної поліції України, що сприятиме покращенню їхньої ефективності та загального психоемоційного благополуччя.

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 збільшують 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., Нещерет 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.КПІ 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. Серета 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