

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини

Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь "магістр"

на тему:

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Виконала: студентка 265 групи,
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Боровіченко Ірина Вікторівна

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Діхтяренко С.Ю.

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор Мороз Л.І.

Умань – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	
1.1. Основні підходи до розуміння поняття «стрес».....	7
1.2. Професійний стрес та причини його виникнення у співробітників правоохоронних органів.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	32
2.2. Аналіз результатів за психодіагностичними методиками.....	37
2.3. Проведення тренінгу зниження рівня стресу у працівників правоохоронних органів.....	50
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність. Професійна діяльність працівників правоохоронних органів зазвичай відбувається в екстремальних умовах. Професійне середовище оперативно-службової діяльності потребує від працівників поліції особливої психічної стійкості. Поліцейські постійно перебувають під впливом психологічних навантажень, здійснюють ризиковані дії під час виконання професійних функцій, піддаються високому рівню емоційно-фізіологічної напруги. Правоохоронці часто мають справу з особами, які опосередковано чи безпосередньо здійснюють негативні дії. Відповідно, працівники поліції контактують не з найкращими представниками суспільства, для яких характерна підвищена емоційність, грубість, агресивність, неадекватність тощо. Негативні емоції деформують риси особистості співробітника поліції, а в найбільш важких випадках спричиняють психосоматичні захворювання.

Постійний професійний стрес може спричинити професійну деформацію особистості, підвищити конфліктність у колективі, зменшити ефективність праці, негативно позначитися на здоров'ї персоналу та їх близьких. Відсутність у працівників поліції належної психологічної підготовки та адаптивних властивостей до стресу, зазвичай, може стати джерелом негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Сучасні умови роботи правоохоронних органів потребують оновлення методики процесу управління стресом та формування стресостійкої поведінки працівників поліції. Стресостійкість в роботі працівників поліції – це не просто протидія негативним симптомам, а ефективна стратегія управління стресовими явищами із залученням різноманітних факторів.

Психологічна підтримка та своєчасна допомога дуже важливі для того, щоб допомогти працівникам правоохоронних органів керувати стресом.

Основоположником концепції стресу став видатний французький фізіолог Клод Бернар, який розробив принципи підтримки незмінності

внутрішнього середовища організму, що є в основі теорії гомеостазу. Теорію гомеостазу у своїх працях розвивав відомий американський психофізіолог Волтер Бредфорд Кеннон, який показав вирішальну роль вегетативної нервової системи та гормональної регуляції в формуванні пристосувальної поведінки.

Логічним розвитком вивчення природи адаптаційних процесів стало дослідження причин та механізмів розвитку стресу у працівників внутрішніх справ України. Проведено багато наукових досліджень та розроблено навчально-методичних рекомендацій для поліцейських, які спрямовані на здійснення психологічного забезпечення діяльності Національної поліції. Так, вітчизняні науковці (В. Барко, В. Бабенко, І. Клименко, В. Криволапчук, Л. Кириєнко, Ю. Котляр, В. Остапович, Н. Ярема, С. Яковенко та інші) провели науково-дослідницьку роботу та підготували публікації на актуальну тематику щодо розвитку професійної та психологічної готовності працівників поліції до службової діяльності, формування психологічної та фізичної готовності правоохоронців до дій в екстремальних умовах.

Мета дослідження на основі теоретичного аналізу проблеми професійного стресу співробітників правоохоронних органів розробити та експериментально перевірити тренінгову програму для подолання стресу у співробітників управління поліції.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- 2) діагностувати рівень психологічного стресу та стресостійкості у співробітників управління поліції;
- 3) встановити зв'язок стресу та стресостійкості з копінг-стратегіями респондентів;
- 4) розробити тренінгову програму зниження рівня стресу у працівників управління поліції охорони та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: професійний стрес співробітників правоохоронних

органів.

Предмет дослідження: використання тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників управління поліції.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, узагальнення, інтерпретація, психодіагностичні методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолла, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, копінг-тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, Тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Головного управління Національної поліції (ГУНП) в Одеській області, вибірку склали 50 співробітників, серед яких 20 жінок та 30 чоловіків, віком від 25-45 років.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні уявлень про професійний стрес співробітників правоохоронних органів, а також у розкритті особливостей використання тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників управління поліції.

Практичне значення дослідження. Одержані результати можна використовувати в діяльності психолога правоохоронних органів при розробці рекомендацій та тренінгових програм щодо мінімізації різноманітних негативних наслідків професійної діяльності та стресових ситуацій.

Апробація результатів дослідження. Матеріали магістерського дослідження доповідалися на засіданні кафедри психології, на XXIII Міжнародній науковій психологічній конференції «Психологічні проблеми творчості» (Київ, 24-25 червня 2023 року), на I Міжнародному науково-практичному форумі «Психологія і соціальна робота у XXI столітті» (Полтава, 1-3 листопада 2023 року).

Теоретичні результати дослідження висвітлено у публікації:

Боровіченко І. В. Використання тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників правоохоронних органів. Психологічні проблеми

творчості: матеріали XXIII Міжнародної наукової психологічної конференції, 24-25 червня 2023 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 52–54. <http://surl.li/mmudw>

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 63 найменування. Робота містить таблиці, рисунки. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

1.1. Основні підходи до розуміння поняття «стрес»

В сучасному світі на психіку людини впливають надсильні стресори (соціальні, природні, побутові). Це стосується не лише низки стресових потрясінь, таких як військові конфлікти, землетруси, екологічні катастрофи, але й менш виражених стресових подій, які проникають у сучасне життя й потребують від людини навичок подолання можливих негативних наслідків, тому вивчення стійкості особистості щодо впливу стресових факторів є надзвичайно актуальним.

Стрес (англ. “stress” – «напруга») – це стан напруги, тобто сукупність захисних фізіологічних реакцій, що наступають в організмі тварин і людей у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів), зокрема холоду, голодування, психічних і фізичних травм, опромінення, крововтрати, інфекцій.

У сучасній науці для опису здатності особистості зберігати адекватність психологічного стану та ефективності діяльності в екстремальних умовах науковці використовують такі терміни, як «психічна стійкість», «психологічна стійкість», «стресостійкість», «нервово-психічна стійкість», «професійно-психологічна стійкість».

В основі всіх вищезазначених термінів лежать загальні положення про те, що передбачає стресостійкість, а саме здатність підтримувати оптимальну працездатність та ефективність у напружених емоційних ситуаціях; здатність особистості зберігати оптимальний психічний стан під впливом негативних чинників. Стресостійкість розглядається як якість особистості, що характеризується вмінням протистояти стресовим факторам у певний період часу, доки людина не знайде шляхи опанування стресом. Стресостійкість

забезпечує ефективність діяльності та сприяє забезпеченню здоров'я особистості.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що стресостійкість розглядається як проблема психологічної адаптації людини, емоційної стійкості. Деякі науковці вважають основою стресостійкості саморегуляцію особистості. Н. Хаан до стресостійкості відносить копінг-механізми та механізми психологічного захисту. Б. Варданян визначає стресостійкість як особливу взаємодію компонентів психічної діяльності, а саме емоційних. Науковці зазначають, що стресостійкість відображає здатність особистості успішно здійснювати необхідну життєдіяльність у складних психологічних умовах, які склались.

Відомий канадський вчений Г. Сельє відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію. Цю реакцію, котра відображає екстренну мобілізацію внутрішнього запасу сил організму, щоб подолати перешкоду та захиститися від негативного впливу, назвали стресом.

«Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму та готує його до фізичної активності» [46].

Відповідно до теорії Г.Сельє, стрес викликається певними подразниками. Сильні зовнішні подразники (переживання, негативні емоції), викликані психологічним стресом, є дуже небезпечними для нервової системи. Вони можуть порушити рівновагу, призвести до утворення осередків застійного збудження головного мозку, а це, своєю чергою, сприяє розвитку психосоматичних, нервово-психічних й інших захворювань.

Організм реагує захисно-приспосувальною реакцією, за допомогою якої намагається пристосуватися до подразника. Однак можливості організму не є безмежними й в разі сильного стресового впливу швидко виснажуються, що може спричинити захворювання і навіть смерть людини.

Виокремлюють дві форми стресу: еустрес та дистрес.

Перша із форм – це продуктивний чи еустрес (eustress), дає змогу не тільки подолати труднощі, але і здобути потрібний досвід стосовно вирішення складних ситуацій. Він не тривалий в часі, але користі від нього багато. «Відмінно» на екзамені; освідчення коханій людині; новий автомобіль, про який давно мріяв, усе це обов'язково супроводжується позитивними емоціями.

Стрес стає для нас проблемою в повсякденному житті, коли його надто багато, і в нас недостатньо сил, щоб впоратися з ним. Друга його форма – це деструктивний або дистрес (distress), негативний тип стресу, який негативно впливає на здоров'я людини: фізичне та психічне. Від такого виду стресу, страждає імунна система, і, як наслідок, організм загалом. Кожній людині властиві особистісні риси, здібності, психофізіологічні особливості, що відрізняють її від інших. Відповідно кожний сприймає обставини життя, труднощі по-різному.

Перейдемо до історичних даних. У 80-х роках вчені розглядали стрес як певну космологічну систему, яка здатна бути провідною стимулюванням життєствердження та розвитку. Реакції на стресогенні події зовсім не обмежуються суто фізіологічними змінами в організмі. Емоційне ставлення до даної із ситуацій, її осмислення і необхідність змінити власну поведінку не тільки доповнюють, але найчастіше є пусковим механізмом для екстренної мобілізації. Це дало підстави відомому американському психологу Р. Лазарусу ввести поняття психологічного стресу і запропонувати загальну модель його розвитку.

Науковець визначив, що дуже часто людина не помічає небезпеки, яка відбувається перед нею, можливо навіть, навпаки, надає важливого значення дрібницям і побічним обставинам.

Якщо ситуація суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна – у фізичному або моральному сенсах (наприклад, острах не вирішити завдання, зробити помилку, позбутися визнаного статусу та ін.) або ж як перешкода для досягнення важливої мети, то виникають первинні вияви стресу [33].

Р. Лазарус і С. Фолькман мали можливість розробити концепцію психологічного стресу, який розглядається як певна реакція опосередкованої оцінки загрози внутрішнім психологічним процесам. Не будь-яка вимога середовища спричинює стрес, а лише та, яка оцінюється як загрозна. Саме так зазначав Р.Лазарус.

Ряд наукових робіт присвячено неспецифічності ситуацій, що породжують стрес. Отож у психології вирішено суперечність між «неспецифічністю стресу, як реакції на будь-яку дію» (Г. Сельє) і «залежністю реакції від психологічної оцінки загрози» (Р. Лазарус) на користь останнього визначення.

З метою вирішення суперечності між фізіологічною неспецифічністю і психологічною вибірковістю, Р. Лазарус ввів поняття «копінг» як засіб для подолання стресу.

Також чимало вчених визнають стрес як реакцію та особливості взаємодії особистості з навколишнім світом. Є не тільки об'єктивні характеристики певної ситуації, а й сприйняття ситуації людиною та характерний спосіб реагування.

В зв'язку з цим причинами виникнення стресу іноді бувають:

- ірраціональні уявлення чи переконання;
- зосередження швидше на негативних наслідках, ніж на успіху;
- відсутність навичок для оцінки ситуації, підбору адекватних засобів вирішення складної ситуації.

Виокремлюють фізіологічні та психологічні причини стресу. Фізіологічні – це безпосередні травмуючі впливи і несприятливі умови навколишнього середовища. У сучасних умовах набагато частіше зустрічаються психологічні причини стресу: непомірне робоче навантаження, конфлікти, необхідність постійно генерувати ідеї, занадто одноманітна праця, значна відповідальність. Здебільшого розвиваються психологічні захворювання як результат психологічного стресу.

Ю. Савенко називає психічним стресом стан, у якому особистість

виявляється в умовах, що перешкоджають її самоактивізації. Список цих визначень стресу можна було би продовжувати, але головна тенденція в освоєнні психологією цього поняття полягає у визнанні неспецифічності ситуацій, що породжують стрес.

Не будь-яка вимога середовища викликає стрес, а лише та, відповідь на яку є неспецифічною реакцією у внутрішньому середовищі організму, яка оцінюється як загрозна, що порушує адаптацію, контроль та перешкоджає самоактуалізації.

Різновиди стресу в узагальненому вигляді є такими: фізіологічний, інформаційний, психологічний, гострий, хронічний. Крім того, останнім часом виділяють особливий вид стресу, а саме менеджерський.

Виділяють три стадії розвитку стресу, такі як зростання напруги (мобілізація); внутрішній стрес (дезаптація); виснаження, спад внутрішньої активності (дезорганізація) [46]. В умовах стресу у людини активізуються три основних типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму, а саме фізіологічні, біохімічні та психологічні. Аналізу механізмів дій стресу на біологічному рівні дослідники приділяли надзвичайно велику увагу. Встановлено, що людина здатна формувати стійку стресову напругу, а за її допомогою може здійснювати боротьбу зі стресом, досягаючи позитивного результату, що пов'язано зі здатністю вищих відділів головного мозку підтримувати активність симпато-адреналової системи, вираженням її стимулювальних впливів на систему «гіпофіз – кора наднирок», функціональними можливостями останньої та іншими факторами. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпато-адреналову та гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуках шляхів уникнення небезпеки і, відповідно, розвитку важких розладів та захворювань.

Вивчення феномена стресостійкості також відображає всю різноманітність концептуальних основ наукових досліджень та, відповідно,

визначень цього поняття. Так, в одних наукових роботах стресостійкість представляється як проблема бар'єра психічної адаптації людини, в інших – як емоційна стійкість і здатність контролю емоцій [11].

Низка дослідників основою стресостійкості вважає здатність витримувати великі навантаження та успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, саморегуляцію людини, яка складається з певних ланцюгів і є стилістично досить різноманітною.

Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я, як виконувану діяльність.

Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певним симптомокомплексом особистісних властивостей, що визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного образу.

З позицій когнітивно-трансактного підходу до аналізу психологічного стресу багатовимірна оцінка стресостійкості має включати комплекс когнітивно-афективних оцінок стресової ситуації та доступних ресурсів щодо її подолання.

Під ресурсами розуміються внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних життєвих ситуацій. Ресурси людини як індивіда, суб'єкта, особи та індивідуальності – це засоби (інструменти), які використовуються ним для трансформації відношень зі стресогенною ситуацією.

В контексті ресурсної теорії стресу для збереження стрес-резистентності важливим є накопичення («консервація») ресурсів до того часу, коли виникне стрес-ситуація або дія окремого стресора [46]. Стратегія

накопичення ресурсів являє собою деякий антиципаторний копінг. Часто антиципаторний копінг є ключем для розуміння відповідних стрес-реакцій і стратегій подолаючої поведінки.

Центральний принцип «консервації» ресурсів (COR-теорія) полягає в тому, що люди прагнуть отримати, зберегти й захистити те, що цінне для них, і намагаються використовувати свої ресурси найкращим способом.

Другим принципом «консервації» ресурсів є те, що люди прагнуть інвестувати (вкладати) свої зусилля в накопичення власних ресурсів для захисту їх від втрат, вони прагнуть відновлювати втрачені ресурси й набувати нових ресурсів для підвищення впевненості в майбутньому (екзистенціальної надійності).

В COR-теорії С. Хобфолла втрата ресурсів розглядається як первинний механізм, що веде до стресових реакцій. Водночас відбувається втрата ресурсу, інші ресурси покликані обмежити інструментальний, психологічний і соціальний вплив подій, що розгортаються. Втрата внутрішніх («душевних») і зовнішніх (соціальних) ресурсів обов'язково приводить до втрати суб'єктивного благополуччя й переживається як стан психологічного стресу [58]. Аналіз літератури показує, що до особистісних ресурсів стресостійкості дослідники відносять інтернальний локус-контроль та пов'язані з ним конструкти типу впевненості в собі й самоефективності, сильної Я-концепції. Згідно з науковим дослідженням Е. Старченкова, до особистісних ресурсів подолання синдрому вигоряння як негативного наслідку професійних та екзистенціальних стресів належать такі особистісні риси, як соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативність поведінки, радикалізм, висока мотивація досягнення.

С. Хобфолл відзначає, що, незважаючи на численність досліджень, що пов'язують особистісні та соціальні ресурси зі стресостійкістю, їх результати не розкривають повною мірою механізми подолання стресу [58]. Це пов'язане з тим, що для вивчення цього питання необхідно використовувати динамічні моделі взаємодії персональних характеристик і стресостійкості, оскільки

статичні моделі не враховують того, що ресурси самі по собі змінюються під впливом стресових обставин.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості в подоланні стресових ситуацій. Розглянемо детальніше, що розуміють під психологічними ресурсами особистості і якими ресурсами має володіти людина для ефективного подолання стресу.

Поняття ресурсів як психологічної категорії розроблено недостатньо. Під ресурсами стресостійкості особистості розуміють індивідуальні властивості й здібності, що зумовлюють психологічну стійкість у стресогенних ситуаціях.

До компонентів стресостійкості належать здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій, отже, уникати стресорного впливу; здатність контролювати емоції, розвинені вольові якості особистості (здатність діяти в напрямі поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в екстремально-ситуативних обставинах); володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш тривалу й сильну, ніж у звичних умовах, напругу (емоційну, вольову, фізичну); здатність витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах; активність у перетворенні стресової ситуації; досвід вирішення стресових ситуацій і володіння ефективними способами їх подолання; здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією [13].

До найбільш вивчених сьогодні особистісних ресурсів подолання стресу належать активна мотивація подолання, ставлення до стресів як можливості придбання особистого досвіду й можливості особистісного росту; сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, власна значущість, самодостатність; активна життєва установка (чим активнішим є ставлення до життя, тим більшою є психологічна стійкість у стресових ситуаціях); позитивність і раціональність мислення; емоційно-вольові якості; фізичні ресурси (стан

здоров'я та ставлення до нього як до цінності). До інформаційних та інструментальних ресурсів належать здатність контролювати ситуацію (ступінь її впливу на людину оцінюється адекватно); інструментальні технології для досягнення бажаних цілей (майстерність, компетентність, технології освоєння нових знань і навичок); готовність до самозміни, інтерактивні техніки зміни себе й стресогенної ситуації, активність по перетворення ситуації взаємодії особистості і стрес-ситуації; здатність до когнітивної структуризації та осмислення ситуації; матеріальні ресурси, тобто високий рівень матеріального доходу й матеріальних умов (що дають змогу відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпеку життя, стабільність оплати праці, хороші гігієнічні фактори праці та життєдіяльності.

1.2 Професійний стрес та причини його виникнення у співробітників правоохоронних органів

З наукових джерел відомо, що О. В. Тімченко запропонував концептуальний підхід до професійного стресу, його прогнозування, психодіагностики та психокорекції у працівників поліції [55]. На його думку, головним джерелом розвитку професійного стресу часто виступають чинники соціального середовища, які характеризують мотиваційні установки й емоційне тло діяльності, потужним початковим фактором професійного стресу та професійної деформації працівника поліції слугує багатозначне визначення мети праці, в сукупності з цілями правоохоронної діяльності.

«Професійний стрес працівників ОВС є багатомірним феноменом, що детермінований інтраорганізаційними факторами трьох рівнів (індивідуальним, груповим і організаційним) і екстраорганізаційними стрес-факторами, що залежать від особистісних характеристик. Професійний стрес виражається у фізіологічних і психологічних реакціях працівника правоохоронних органів на конкретну оперативно-службову ситуацію» [55].

Вчений прийшов до висновку, що однією з матеріально побутових, соціально-психологічних і медико-психологічних причин аутоагресії працівників ОВС являється стресогенність професійної діяльності.

Сфера роботи в управлінні поліції охорони, це перед усім величезна відповідальність і постійний стрес, тому професійна деформація – це своєрідний захисний механізм.

Вагомий внесок у розуміння проблеми професійної деформації правоохоронців внесли положення наукових праць відомих учених у галузі юридичної психології, серед яких І. В. Ващенко З. Р. Кісіль, В. С. Медведєв. Науковцями було встановлено, що професійна деформація слугує комплексом специфічних взаємообумовлених змін в особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала, що виникають унаслідок міжособистісного впливу професійної діяльності й індивідуальних

особливостей його особистості [22]. Основною сутністю професійної деформації, є формування специфічного психологічного захисту від травматичних умов, що дозволяє вважати професійну деформацію різновидом психологічної адаптації [41].

Однак за своїми негативними наслідками професійна деформація є у сфері професійних деструкцій особистості, спотворюючи усі три простори життєдіяльності професіонала: особистість, діяльність, відносини.

Найбільша присутність розвитку професійної деформації в комунікативних професіях типу «людина-людина», що обумовлює її активне вивчення у різних галузях прикладної психології (юридична, військова, екстремальна й інші).

Професійна деформація правоохоронців має інтенсивний та масштабний розвиток, і суттєво відрізняється від деформації представників інших професійних груп.

Які ж методи подолання стресу?

1. Перерахуйте речі, що викликають у Вас стрес, намагайтеся їх уникати. Розслабтесь та налаштуйте на спокій, якщо така ситуація все ж таки виникла.

2. Психічне і фізичне здоров'я людини невід'ємні, а регулярне виконання фізичних вправ врівноважує нервову діяльність. Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт - ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон та не мають вікових обмежень.

3. Знайдіть час для занять, які приносять Вам задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.

4. Застосовуйте аутотренінг, медитацію, дихальну гімнастику, фізичні вправи.

5. Використовуйте свій день та виконуйте заплановані завдання в залежності від їх важливості, не залишайте все на останню хвилину.

6. Здорове харчування вам у допомогу – обмеження вживання кухонної солі, кількості насичених жирів та холестерину, достатне

споживання калію, кальцію, магнію.

7. Віднайдіть силу духу, щоб відмовитися від паління та зменшіть вживання алкоголю.

8. Можна використовувати ароматерапію. Ці засоби діють заспокійливо та нормалізують сон. Допомогу нададуть: теплі ванни з хвойним екстрактом та морською сіллю, які мають лікувальний ефект.

В роботі з посттравматичними стресовими розладами застосовується метод переживання травматичного досвіду в діалозі, з метою переведення цих переживань клієнта в історію його біографії.

Саме ті, життєві події які травмують людину впливають переживанням та усвідомлюється часова перспектива життєвих змін, що прямує до готовності особистості до терапевтичних інтервенцій. Детальний опис подій активізує механізм поєднання окремих спогадів, усвідомлення цілісної картини.

Витіснені переживання (агресія, гнів, злість, розгубленість і т. ін.) особистості, що викликають розбалансованість, мозаїчність спогадів можуть перейти з підсвідомого в свідомі.

Технологія «Я і мій ресурс» передбачає результат відновлення особистісного ресурсу. Завдання для клієнта – зліпити, намалювати або описати свій ресурс. В цих технологіях задіяний механізм ідентифікації клієнта з бажаними особистісними характеристиками, яких йому бракує в кризовому стані. Пошук особистісних ресурсів активізує появу нових життєвих стратегій, форм психологічних захистів і стратегій нападу, відбувається їх регуляція. За рахунок механізму дистанціювання від минулого травматичного досвіду відновлюється емоційний стан особистості, відбувається трансформація травматичного досвіду в біографічний.

Ці технології можна застосовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Ефективною є робота з сімейними парами, член яких має посттравматичні розлади. Психологічна допомога проводилась в оздоровчому центрі 2022 році з учасниками АТО (в тому числі і їх

дружинами, 12 пар), які проходили реабілітацію після поранень, контузій та посттравматичних розладів. Робота з подружжям включала обговорення наслідків ПТСР, які сприймаються як щось набуте, потребують переосмислення, зміни почуттів, переживань, ставлення до цієї ситуації.

Спостерігалось відокремлення учасників групи від усталених сценаріїв власної сім'ї, родини батьків, майже усіх її членів, намагання знаходити нові стратегії відмовлятися від небажаних планів (що нав'язані родичами або знайомими). В казці, яку створювала подружня пара формувалась позитивний кінець.

Акцент не на драматичні події, з протиборством добра і зла, а на позитиву роль любові до життя, довіри до світу, прийняття себе та інших з усіма недосконаlostями, являється важливою особливістю написання казки. Головна ідея казки – можливість змінити себе, своє ставлення, бажання, мрії, плани, стратегії досягнення них, та як наслідки цих змін – зміни інших.

Метафоричність сюжету казки як спільної дії допомагає учаснику діалогу у проходженні відокремлення, самостійності у виборі життєвих стратегій, усвідомленню власних потреб, прийняттю власної цінності, значущості. Це надає можливість набутти сміливість відрізнятись від інших.

Також важливою є проблема співзалежності членів родини, які намагаються рятувати постраждалого. «Спасіння» стає в центрі сімейних проблем (включаючи усіх родичів), що утримує сімейну цілісність. Така стратегія «спасіння» заважає особистості проживати травму з власною відповідальністю за наслідки своїх дій. Усі члени сім'ї починають контролювати його дії, інтереси, втручатися в особисті плани.

Таке ставлення породжує симбіотичні стосунки, що створює бар'єри у вільному життєвому виборі члена сім'ї, який опинився в посттравматичному стані.

Обговорення в групі тем про причини неспроможності відповідального ставлення до своїх вчинків стає психологічною підтримкою. До кожної теми підбиралися вправи для групової та індивідуальної роботи («Відмова гри у

владу і керівництво», «Побудуй власні границі», «Як позбутися ненависті до себе», «Повернись обличчям до проблеми», «Навчись знову відчувати», «Нові ставлення, нові стосунки» та інші). Головним в обговоренні причин і наслідків посттравматичних розладів стає усвідомлення власних особливостей у сприйнятті реальності, складних життєвих проблем та визначення стратегій їх подолання.

Впорядкування власного поля бажань, уявлень допомагає уникнути когнітивного дисонансу, нечіткості і суперечливості в ієрархії своїх життєвих цінностей, картини світу суспільства і самого себе.

Побудова життєвих перспектив допомагає орієнтуватись у спектрі можливих варіантів вирішення повсякденних проблем і визначення найближчих цілей. У намічених перспективах взаємодіють внутрішні прогностичні схеми, що спираються на відрефлексований досвід та актуальні ситуаційні детермінанти.

Зміни у визначенні життєвих перспектив залежать від оточення (бажання рідних, потреби професійної громади, перспектив розвитку соціуму) і власних індивідуальних життєвих смислів, інтересів. Таким чином практика групової психологічної роботи підтвердила специфічність організації групового процесу та її змістовного наповнення.

На сьогоднішній день проблема стресу має особливий актуальний стан, але справитись з ним не всі в змозі. У нашому столітті є професії, в котрих виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах чи ситуаціях, які призводять до стресового стану особистість.

Професійна діяльність в Управлінні поліції в надзвичайно складних умовах, в результаті яких виникає стресовий стан: агресивне комунікативне середовище, дефіцит робочого часу, відповідальність за результати діяльності, виникнення різних екстремальних ситуацій і т. д.

Стресори в роботі співробітників поліції є постійними та тривалими, в результаті виникає хронічна втома, хвороби, професійна деформація та емоційне вигорання.

Найбільш типові стрес-фактори у діяльності правоохоронців можна систематизувати.

Виділяють 5 основних стрес-факторів:

- 1) міжорганізаційні фактори;
- 2) внутрішньо організаційна практика;
- 3) практика кримінального провадження;
- 4) суспільні відносини;
- 5) сама поліцейська діяльність.

Впливають на формування стресу рольовий конфлікт, нудьга, позмінна робота, практика просування на посаді, ситуація ризику, судові рішення.

Виокремлюють такі стрес-фактори:

- 1) зовнішні,
- 2) організаційні,
- 3) фактори, що стосуються службових обов'язків
- 4) особистісні.

Зовнішні стресори які пов'язані з практикою судочинства, діяльністю засобів масової інформації, а також негативним ставленням до поліції з боку населення, в основному викликають фрустрації.

Організаційні стресори пов'язані з низьким грошовим утриманням, надмірною «паперовою роботою», недоліками адміністративної підтримки.

Стресори, які стосуються службових обов'язків, виникають у зв'язку з постійним зіткненням з трагедією і людьми, які потрапили в біду, а також зі страхом, небезпекою і нудьгою, властивими роботі.

Часто особистісні стресори спричиняє занепокоєння з приводу індивідуального успіху і безпеки співробітника, тиску керівництва на його службову поведінку і стресорів, що виникають у зв'язку із поліцейською діяльністю: здоров'я, сімейні проблеми, алкогольна залежність.

Співробітники поліції розвивають здатність справлятися з психологічним стресом своєї роботи, стаючи емоційно відключеними. З роками служби ця емоційна відчуженість поширюється на сімейне життя.

Власне виконання службових обов'язків у складних умовах, де існує загроза для здоров'я і життя не тільки особистого, але й інших осіб, призводить до негативних наслідків, перш за все, у психічній сфері. Суворі вимоги до дій працівників поліції та жорстка правова регламентація їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психічне здоров'я працівників правоохоронної системи. Це вимагає від них високої психологічної готовності до службової діяльності.

У зв'язку з цим пошук шляхів та розробка заходів запобігання професійному стресу є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології.

Як навчитись управляти стресами?

1. Варто звернутися до книг по стресменеджменту (що відповідає на вище поставлені питання). Позитивною рисою цього способу є те, що ви одержуєте інформацію тоді, коли вам зручно й витрати на неї можна розтягти в часі. Недоліками є відсутність індивідуального підходу й зворотного зв'язку.

2. Пройти тренінги по стрес-менеджменту, засвоївши загальні й індивідуальні техніки протистояння негативним проявам стресу. До позитивних рис можна віднести наявність більш-менш індивідуального підходу й можливість напрацювати навички загального й особистісного характеру. На жаль, не всі тренінги містять діагностичний комплекс і, відповідно, не дозволяють вам напрацювати систему особистісного керування стресом.

Пройти діагностику по стійкості до стресу й виробити свою програму найбільшої ефективності поведіння за допомогою консультування. Позитивною рисою є суцільно індивідуальний підхід, вибір зручного часу, конфіденційність.

Стратегії керування стресом:

1. Як перевести стрес із небезпечної фази або прикордонного стану в безпечну й більше продуктивну для вас фазу?

2. Який ваш коефіцієнт стійкості до стресу (ваше граничне навантаження, після якого настає виснаження)?

3. Якщо «зрив» все-таки відбувся, то який метод буде ефективним саме для вас і допоможе якнайшвидше й з «найменшими втратами» вийти з неприємного стану?

Саме знання відповідей на ці питання дозволяє побудувати максимально ефективну стратегію керування стресами, що перетворює вас у господаря становища, що вміє використати стрес отримуючи користь навіть із негативної ситуації. У цьому й полягає стрес-менеджмент. Стрес-менеджмент - це не стільки засіб розслаблення, а також правильно підібрана стратегія поведінки. Все пов'язане з розслабленням - це всього лише спроба уникнути стресу, пом'якшити його вплив і тим самим продовжити цей стан.

Що стосується професійного вигорання працівників правоохоронних органів, то важливою є проблема причин виникнення, розвитку та профілактики професійного вигорання.

Теоретичний аналіз літератури дозволив проаналізувати й виокремити основні підходи до профілактики професійного вигорання.

Дослідники В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева розглядають профілактику професійного вигорання розглядають у двох напрямках:

а) поновлення психологічних знань і вмінь працівників, використання цих знань на практиці, залучення працівників до співробітництва у психопрофілактичній роботі; б) працівник як безпосередній суб'єкт навчально виховного процесу, психолог повинен навчати саморегуляції, сприяти професійно-особистісному зростанню працівників тощо [5].

У професійній діяльності співробітників поліції можуть виникати напружені ситуації та обставини, які породжують труднощі і в той же час вимагають від людини швидких, точних і безпомилкових дій. Ефективність дій в напруженій ситуації значною мірою визначається високим рівнем готовності до них. Динамічність напружених ситуацій, нерідко вкрай жорсткі вимоги до своєчасності та адекватності дій обумовлюють необхідність

завчасної психологічної підготовки фахівців до виконання раптово виникаючих ускладнених завдань професійної діяльності.

Екстремальні ситуації відрізняються виникненням у людини граничного напруження і перенапруження. Вони ставлять перед особою великі об'єктивні і психологічні завдання. У разі їх виникнення різко знижується ймовірність успіху і зростає ризик негативних наслідків.

Гіперекстремальні ситуації пред'являють до людини вимоги, що перевищують її здібності. Вони призводять до значного наростання внутрішньої напруги, порушень діяльності та можуть становити небезпеку. Залежно від особливостей та результатів особистісно-обстановочної взаємодії, екстремальні ситуації діляться на об'єктивні, потенційні, особисто спровоковані (віктимні) і уявні.

Екстремальні ситуації вимагають включення в них людини, особливо це відноситься до напруженої ситуації, що об'єднує певний зміст об'єктивної дійсності з потребами, мотивами, цілями, відносинами людини. Особливості напружених ситуацій визначаються співвідношенням, зв'язком об'єктивного і суб'єктивного [2].

Встановлено, що поведінкові реакції людини в екстремальних умовах, їх тимчасові характеристики, взагалі психофізіологічні можливості людей – величини надзвичайно варіативні, залежні від особливостей нервової системи, життєвого досвіду, професійних знань, навичок, мотивації, стилю діяльності.

Стрес, насамперед, виникає при наявності екстремальної ситуації та може справляти позитивний і негативний вплив на людину. Позитивну роль надає стрес, виконуючи мобілізаційну функцію, негативну роль - шкідливо діючи на нервову систему, викликаючи психічні розлади і різного роду захворювання організму.

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [3].

Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодій людині.

Важливим фактором профілактики професійного вигорання є стійкість до конфліктів. Вона складається з таких компонентів:

– емоційний – полягає в умінні людини контролювати свій емоційний стан у перед конфліктних і конфліктних ситуаціях, у здатності відкрито виявляти свої емоції без приниження особистості опонента, не переходити в депресивні стани в разі затяжного конфлікту чи програшу в ньому (відображає рівень і характер збудливості психіки та її вплив на успішність спілкування в складних ситуаціях);

– вольовий – це здатність до свідомого контролю й оволодіння собою, терпимості до інших, самовладання й самоконтролю, несприйнятливості щодо провокаційних дій опонента;

– пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості; цей компонент включає вміння визначати початок перед конфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки, швидко приймати правильні рішення;

– мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті, їх спрямованість на пошук шляхів розв'язання суперечностей, здатність коригувати інтереси залежно від зміни обставин і конкретної ситуації;

– психомоторний – забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації. Полягає в умінні володіти своїм тілом, контролювати свої жести, міміку.

В якості складових компонентів когнітивного ресурсу стресостійкості можна виокремити:

– функціональний компонент – характеризується наявністю відповідного потенціалу когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) молодих людей, які є необхідними умовами реалізації виходу із конкретної стресової ситуації;

– компонент самооцінки – демонструє рівень основних складових підготовленості людини до підвищення власної стресостійкості, полягає у з'ясуванні причин суб'єктивно низького або високого оцінювання стресової ситуації, адекватності такої оцінки та моделювання шляхів досягнення вищого рівня стійкості до стресів;

– стильовий компонент – містить показники, які характеризують індивідуально-своєрідні прийоми переробки інформації про актуальну та стресову ситуацію;

- соціально-когнітивний компонент – характеризується наявністю соціально-психологічних особливостей «викривлення» людиною інформаційного потоку, що відбувається за умов наявності ірраціональних та неконструктивних уявлень про свої можливості і часто є причиною виникнення стресових станів;

– когнітивно-поведінковий компонент – характеризує стратегії дій людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а також характеризує особистий поведінковий тип діяльності, що може сприяти виникненню стресових ситуацій.

Важливим аспектом розвитку стресу є переживання фрустрації – це психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди, яка перешкоджає досягненню мети. Людина може відреагувати агресивно на появу перешкоди, піти геть від неї або перенести реалізацію задуму в уяву. Реагувати на фрустрацію можна конструктивно або негативно.

До неконструктивних форм поведінки відносять агресію, регресію, фіксацію, відмову, негативізм, репресію.

Професійна діяльність працівників поліції часто проходить в екстремальних умовах, пов'язаних із затриманням злочинців, звільненням заручників, застосуванням зброї, забезпеченням правопорядку в період масових заходів, стихійних лих та надзвичайних ситуацій та ін. Дані умови вимагають від співробітників управління поліції охорони, великої нервово-психічної напруги та духовно-фізичної самовіддачі, а також

характеризуються необхідністю протистояти злочинності, яка має високий рівень агресивності і самі різні форми її прояву в різних умовах.

Умови професійної діяльності часто піддають індивіда екстремальній, інтенсивній, надзвичайній дії загрози для життя або здоров'я як його самого, так і значимих людей, порушують почуття безпеки.

Такі ситуації можуть бути або нетривалими, але надзвичайно потужними по силі впливу (подолання збройного опору), або довготривалими, проте не занадто потужними (тривале чергування в умовах надзвичайної ситуації та ін.).

Часто службові екстремальні ситуації виникають під час виконання небезпечної роботи. У професійній діяльності працівників поліції можна виділити такі різновиди екстремальних ситуацій:

1) швидкоплинна екстремальна ситуація – пов'язана з необхідністю діяти при жорсткому дефіциті часу, у швидкому темпі, при високому рівні організованості та зі значним психологічним навантаженням (наприклад, затримання злочинця, участь у ліквідації наслідків катастрофи та ін.);

2) довготривала екстремальна ситуація – потребує постійної готовності до можливої небезпечної дії при загальних монотонних умовах праці (наприклад, чекання виклику на виїзд під час чергування, перебування в засідці та ін.);

3) викликана необхідністю перевірки ймовірно неправдивої інформації – екстро-необхідна екстремальна ситуація, повідомлення з метою дезінформації про вчинений злочин, про можливу небезпеку (пожежу, мінування, та інші приховані загрози);

4) невизначена екстремальна ситуація – потребує вибору одного з варіантів поведінки, однаково значимих для працівника (виконати службовий обов'язок чи не втручатись в події для власної безпеки, пошук нової інформації);

5) суб'єктивна від обставин екстремальна ситуація, тобто спричинена самим працівником (відволікання чи нестійкість уваги в небезпечній

ситуації, що призводить до помилкових дій, непрофесійне виконання дій та ін.).

При виконанні професійних дій високого ступеня відповідальності, що потребують пошуку нестандартних варіантів виходу з небезпечної ситуації, спостерігаються такі явища, як розгубленість, зниження координованості і точності рухів, уповільнення реакції, порушення логіки міркувань, зниження критичності мислення, розлади сприймання і уваги, відчай та ін.

Тому екстремальні умови, ситуації, обставини оперативно-службової діяльності об'єктивно містять у собі різні чинники (причини, сили, особливості), які психологічно впливають на працівників правоохоронних органів. Можна виділити дві групи таких основних чинників.

Морально-психологічні екстремальні чинники:

1) часто спостерігається й усвідомлюється порушення громадського порядку і розуміння свого обов'язку в припиненні порушення і відновленні порядку;

2) людські втрати, що спостерігаються: загибель людей, трупи, жертви, страждання, горе людей, заклики на допомогу й ін.;

3) загальна дезорганізація життя на території та незвичайна поведінка громадян (паніка, біженці, істерія, агресивність натовпу);

4) різка активізація кримінального елемента – несподіваний його перехід від імітації правослухняності до агресії з застосуванням зброї чи фізичної сили, а в зонах надзвичайних обставин – мародерство, пограбування, розбійницькі напади, бандитизм, захоплення заручників, напад на співробітників поліції та ін.;

5) Власна причетність до психотравмуючих подій – це велика особистісна значимість;

6) за свої рішення перед совістю та законом, вчинки, дії і досягнення необхідного професійного результату відповідає усвідомлення підвищеної відповідальності;

7) небезпека для здоров'я і життя громадян, що знаходяться в зоні

екстремальних подій, а також - себе особисто. Ця група чинників здійснює сильний психологічний вплив, вимагаючи від співробітників високої професійно-психологічної підготовленості, змобілізованості, стійкості та самовладання.

Тому професійно-психологічні екстремальні чинники характерні своїм загальним впливом на психіку, що гальмує реалізацію звичайних, відпрацьованих раніше дій, які успішно виконувалися у відносно спокійних робочих умовах.

До них можуть відноситись:

- 1) раніше накопичена втома та психотравми;
- 2) стрімкість подій, дефіцит часу;
- 3) інтенсивні навантаження;
- 4) новизна, незвичайність;
- 5) тривалі навантаження;
- 6) невизначеність;
- 7) раптовість;
- 8) ризик.

Отже, що при переході через межу корисності напруги і появи перенапруги перш за все втрачаються творча здатність, адекватне розуміння того, що відбувається; робляться стереотипними дії та заодно недоцільними. Далі працівники допускають помилки навіть у відпрацьованих уміннях і навичках, результативність діяльності швидко зменшується; інструкції і рекомендації «вилітають з голови»; з'являється страх, відчай, порушення закону, присяги і відвертої зради, відмови від виконання ризикованих доручень, обману, нечесності та усвідомленого зловмисництва.

Якщо напруга продовжує збільшуватися і далі переходить критичну межу, настає перенапруга і відбувається злам психічної діяльності – втрата здатності розуміти навколишнє й усвідомлювати власну поведінку. Може виникати ступор, шок, істерика, паніка, агресія і т. ін.

Попередньо розглянуті характеристики екстремальних життєвих

ситуацій спричиняють виникнення емоційних, специфічних станів, найбільш типовими серед яких є: стрес, фрустрація, конфлікт, криза і тривалі докори сумління з переходом до проявів гніву, жорстокості, помсти, гордовитості, користі до незаконного придбання та ін.

Може бути, що динаміка екстремальних ситуацій та їх наслідки значною мірою ускладнюються такими чинниками: несподіваність виникнення небезпеки, невизначеність ситуації та можливих наслідків, відсутність дійової підтримки (допомоги) з боку оточуючих громадян та гарантій соціального (у тому числі правового) захисту та ін. Особливо несприятливими в цьому плані є так звані «нештатні» екстремальні ситуації.

На виникнення та перебіг того чи іншого стану психіки людини в екстремальній ситуації впливають:

- 1) інтенсивність і сила критичного впливу самої ситуації;
- 2) професійна психофізична підготовленість;
- 3) психологічна стійкість та надійність;
- 4) функціональний стан організму.

Чинники, що визначають категорію працівників правоохоронних органів, схильних до нещасних випадків чи зниженим імунітетом до небезпечних ситуацій, можна представити так:

1. Стійкі протипоказання до небезпечних видів діяльності:
 - низька психологічна стійкість та схильність до психічної дезадаптації; невірноваженість;
 - фізичні вади органів відчуття;
низький інтелектуальний рівень;
 - невірноваженість та підвищена схильність до ризику; схильність до алкоголізації і наркотизації.

2. Тимчасові чинники обмеження діяльності працівника ОВС в небезпечних ситуаціях: недостатня професійна підготовленість і психологічна готовність; недосвідченість.

3. Психічні ситуативні стани особистості як травм та критичних інцидентів: страх, тривожність, депресія - все це є наслідком службових чи сімейних конфліктів, а також сюди можемо віднести: вкрай низька активність, загальмованість; підвищена неадекватна активність, паніка; гостра перевтома.

Таким чином, робота працівника правоохоронних органів має свою специфіку, що відрізняє її від інших професій. Виконання оперативно-службових обов'язків, часто передбачає наявність об'єктивних труднощів і необхідність серйозних обмежень: можливості для улюблених занять, спілкування, ускладнення або припинення зв'язків із рідними і близькими, відмова від деяких звичок заради інтересів служби і виконання вимог колективу.

Умови виконання будь-якого виду професійної діяльності працівників поліції часто пов'язані з кримінальним елементом, небезпекою для здоров'я та життя, високим ризиком, необхідністю приймати надзвичайно важливі рішення. Все це вимагає від співробітників правоохоронних органів високої стресостійкості та розвинених вольових якостей.

На розвиток професійного стресу великий вплив має система суспільних цінностей, суспільна оцінка значущості правоохоронної діяльності, її привабливість. Під професійним стресом працівників правоохоронних органів ми розуміємо адаптаційний механізм, що дає змогу організму професіонала, який потрапив у складну екстремальну ситуацію, сконцентруватися, мобілізувати власні сили та знайти оптимальний вихід.

Отже, стрес ми можемо розуміти як мобілізацію всіх життєвих сил організму у відповідь на надмірне ускладнення життєвої ситуації. Стрес небезпечний, але необхідний для життя як школа виживання. Перебування в будь-якій школі збагачує людину досвідом. Вибір способу керування стресом ця особиста справа кожного, а необхідність зробити цей вибір обумовлений всіма зовнішніми факторами нашого життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Основні етапи емпіричного дослідження:

1. Підбір та аналіз літературних джерел.

На даному етапі був проведений підбір, структурування та аналіз теоретичного матеріалу щодо проблематики диплому, а саме були розглянуті та проаналізовані наукові дослідження щодо виявлення та уникнення стресового стану у працівників управління поліції охорони.

2. Побудова моделі дослідження.

На даному етапі був здійснений підбір психодіагностичних методів та методик, були підбрані критерії для математичної обробки даних. Серед методів дослідження застосовані: теоретичні – методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні: методи тестування, математичної статистики.

У дослідженні використано такі методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолла, Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, «Діагности рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, методику визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, Тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

3. Організація та проведення дослідження.

На даному етапі виконувалась практична частина дослідження, у якій мала місце детальна організація нашого майбутнього дослідження та його безпосереднє проведення на вибірці респондентів працівників поліції.

Був проведений короткий інструктаж, далі респонденти отримали бланки, в котрих було описано кожен методик. Бланки не підписувались у

зв'язку з конфіденційністю.

4. Обробка результатів дослідження.

На цьому етапі була проведена первинна обробка сирих даних за кожною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів.

5. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення.

На даному етапі були структуровані та проінтерпретовані дані за кожною з обраних методик. Кожний статистично значимий показник інтерпретувався згідно з описом шкал, що поданий у використаних методиках.

Вибірку дослідження склали 50 співробітників Головного управління Національної поліції в Одеській області, віком від 25 до 45 років, 20 жінок та 30 чоловіків. Стаж роботи – від 2 до 16 років.

Опис психодіагностичних методик.

1. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS (С. Хобфолл) [58].

Дана методика дозволяє виміряти основні копінг-стратегії, за допомогою яких людина справляється зі стресовою ситуацією. Згідно з теоретичною концепцією С.Хобфолла, копінг є стійкою тенденцією, стратегією поведінки. Автор виокремлює активні та пасивні копінги, просоціальні та антисоціальні, прямі та опосередковані.

Методика містить 54 запитання, що стосуються поведінки людини в різних ситуаціях. Досліджуваний повинен їх оцінити 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.

2. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка.

Дана методика була розроблена В.В. Бойком на основі теоретичної концепції розвитку стресу та його стадій. Як вказує автор методики, емоційне вигорання проходить три стадії розвитку: напруження, резистенція та виснаження. Кожна з цих стадій має характерні 4 симптоми, одні з них можуть бути більш вираженими – інші – менше чи взагалі не сформуватися. Тест містить 84 питання, на які респонденти мають відповісти Так чи Ні.

Симптоми фази напруження:

1. Переживання психотравмуючих обставин.
2. Незадоволеність собою.
3. «Загнаність у кут».
4. Тривога і депресія.

Симптоми фази резистенція:

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

Симптоми фази виснаження:

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

Аналіз результатів за методикою дозволяє встановити, яка фаза емоційного вигорання сформована, а яка знаходиться в стадії формування чи взагалі відсутня. А також можна діагностувати домінуючі симптоми в кожній фазі емоційного вигорання.

3. Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначена для діагностики копінгів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Вона була стандартизована та валідизована на вибірці з 1600 випробуваних – як психічно здорових, так і хворих.

На думку автора, людина повинна прикладати зусилля, щоб впоратися зі складною життєвою ситуацією і для цього вона може або долати труднощі, або їх уникати чи ігнорувати, або ж терпіти їх негативний вплив. І в залежності від власних індивідуальних особливостей індивід буде застосовувати ті чи інші копінг-стратегії. Ми можемо або намагатися змінити ситуацію, або пристосуватися до неї, якщо змінити не в наших силах.

Методика складається з 50 запитань, кожне з яких описує ту чи іншу поведінку в складній ситуації. Респондент має вказати, як часто він застосовує цю манеру поведінки: від 0 (ніколи) до 3 (часто).

Опитувальник містить в собі наступні шкали: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, стратегія втечі-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки.

Кожна зі шкал може бути виражена на наступних рівнях: адаптивному, адаптаційному пограничному та дезадаптивному.

4. Методика PSM-25 (психологічний стрес).

Методика PSM-25 або Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон (Lemur-Tessier-Fillion) призначена для діагностики психологічного стресу. На відміну від багатьох інших методик, що діагностують швидше фізіологічні та патологічні (граничні) прояви стресу, цей тест націлений на психологічний аспект переживання стресового стану, на психічну напругу.

Адаптація тесту здійснена на вибірці вчителів, студентів та комерційного персоналу, в кількості 500 осіб. Методика призначена для респондентів віком від 18 до 35 років. Автор наводить дані про достатньо

високу надійність та валідність адаптованої методики.

Респондентам пропонується оцінити твердження, що описують психічний стан, за 8-бальною шкалою (від 1 – ніколи до 8 – постійно). В результаті можна отримати більше 155 балів, що означатиме високий рівень стресу, від 154 до 100 балів – середній, менше 100 балів – низький.

5. Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге.

Методика була розроблена американськими вченими, Холмсом та Раге, які проаналізували вплив стресу на виникнення соматичних захворювань. Автори проаналізували історії життя та хвороб 5 тисяч осіб і встановили, що перед захворюванням більшість людей переживали серйозні потрясіння, причому як радісні, так і сумні.

Сама методика являє собою перелік стресогенних подій, кожен з яких автори оцінили в певну кількість балів.

Респонденту пропонується позначити ті події, які відбулися в його житті протягом останнього року, причому, якщо подія відбувалася двічі, треба її рахувати так само два рази. Підраховується сума балів за всі події. Якщо вона становить менше 150 балів – це вказує на досить високу стресостійкість; 150-199 – середню; 200-299 – погранична, а 300 та більше – низька, яка вказує на високу вірогідність соматичних та психічних захворювань.

2.2. Аналіз за психодіагностичними методиками

Результати за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS С. Хобфолла.

Аналізуючи отримані результати за методикою С.Хобфолла, можна стверджувати, що у більшості респондентів виражений середній рівень копінг-стратегій.

Серед показників високого рівня дещо вищими є результати за такими копінг-стратегіями: асоціальні, пасивні та прямі, тобто частіше ці респонденти застосовують для подолання стресу уникання, агресивні дії, жорсткість, цинічність та імпульсивні дії (табл. 2.1, рис. 2.1).

Також у 25% працівників поліції менше виражені просоціальні копінг-стратегії: вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки та пасивна копінг-стратегія – обережні дії.

Можемо припустити, що особливості професійної діяльності формують у правоохоронців такі механізми вирішення проблемних ситуацій, які вимагають агресивності та жорстокості. Також з часом розвивається цинічне ставлення до проблем та людей, з якими їм доводиться зустрічатися в професійній діяльності.

З іншого боку, зовсім не вираженими виявилися просоціальні стратегії – так, для правоохоронців нетипово звертатися по допомогу чи шукати підтримки, адже зустрічаючись з екстремальними ситуаціями, вони повинні їх вирішити, часто просто не маючи змоги отримати підтримку. Їх вчать впевнено діяти в складних ситуаціях, тому стратегія обережні дії також виявилась їм не властивою.

Таблиця 2.1

**Відсоткове співвідношення вибору копінг-стратегій працівниками поліції
за методикою С.Хобфолла**

№	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості		
			низький	середній	високий
1	Активна	Асертивні (впевнені дії)	25	60	15
2	Просоціальна	Вступ до соціального контакту	30	60	10
3	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	20	70	10
4	Пасивна	Обережні дії	25	65	10
5	Пряма	Імпульсивні дії	15	65	20
6	Пасивна	Уникання	15	60	25
7	Непряма	Маніпулятивні дії	25	60	15
8	Асоціальна	Жорсткість, цинічність	10	70	20
9	Асоціальна	Агресивні дії (тиск, відмова від пошуку альтернативних дій)	10	65	25

Враховуючи особливості сучасного життя, постійну економічну нестабільність, стресові ситуації, можна припустити, що перераховані копінг-стратегії якраз і дозволяють правоохоронцям, долати стрес або уникаючи проблеми, або агресивно реагуючи на ситуацію.

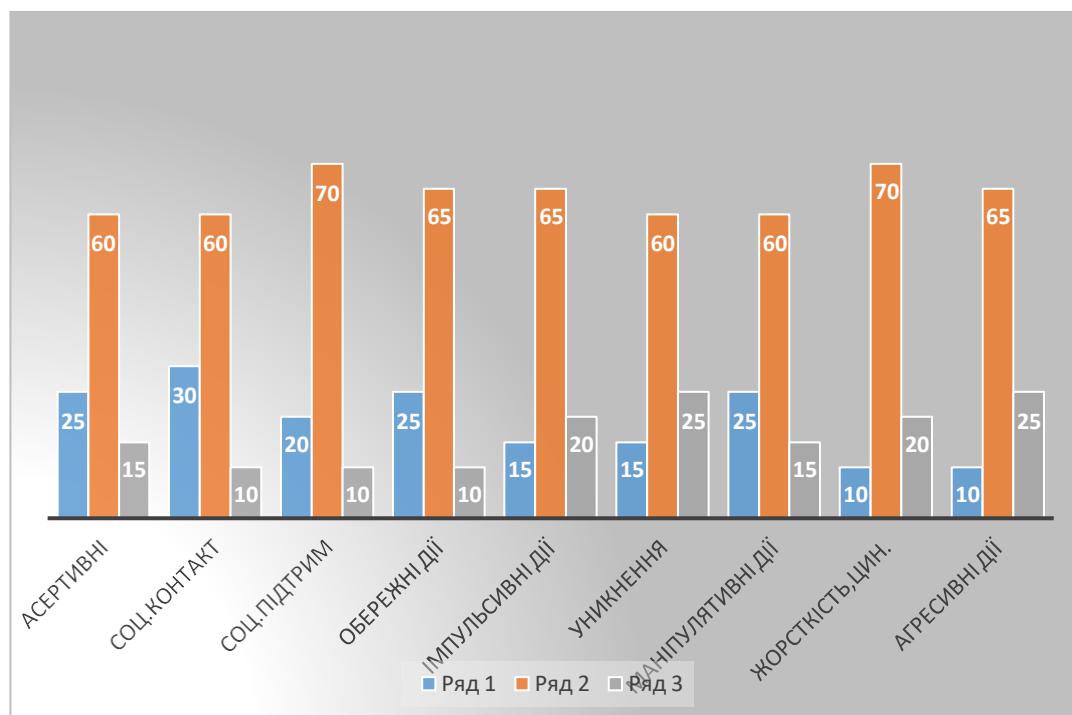


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за методикою С.Хобфолла.

Низький рівень асертивних (впевнених) дій – у 25% працівників правоохоронних органів викликає занепокоєння, адже саме в їх професійній діяльності необхідно бути впевненим та демонструвати впевнену поведінку оточуючим.

Результати за діагностикою рівня емоційного вигорання В.В. Бойка.

Наступними розглянемо результати за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В.Бойка (табл. 2.2, рис. 2.2).

Таблиця 2.2.

Середні показники рівня емоційного вигорання в групах працівників поліції з різним стажем роботи

Стаж роботи	Фази емоційного вигорання за В.В. Бойко		
	Напруження	Резистенція	Виснаження
До 5 р.	31,70	42,90	28,05
5-10 р.	39,62	56,84	36,11
Понад 10 р.	31,51	51,49	34,51

Як зрозуміло з табл. 2.2, найвищий рівень всіх показників діагностовано в групі респондентів, що працюють 5-10 років. Саме вони мають найвищі показники напруження, резистенції та вигорання. Можемо припустити, що співробітники, що працюють менше 5 років, ще не встигли вигоріти та досягти серйозних емоційних порушень та професійної деформації. Цей факт можемо зазначити, як великий запас міцності психічних регуляторів емоційної поведінки в молодому віці.

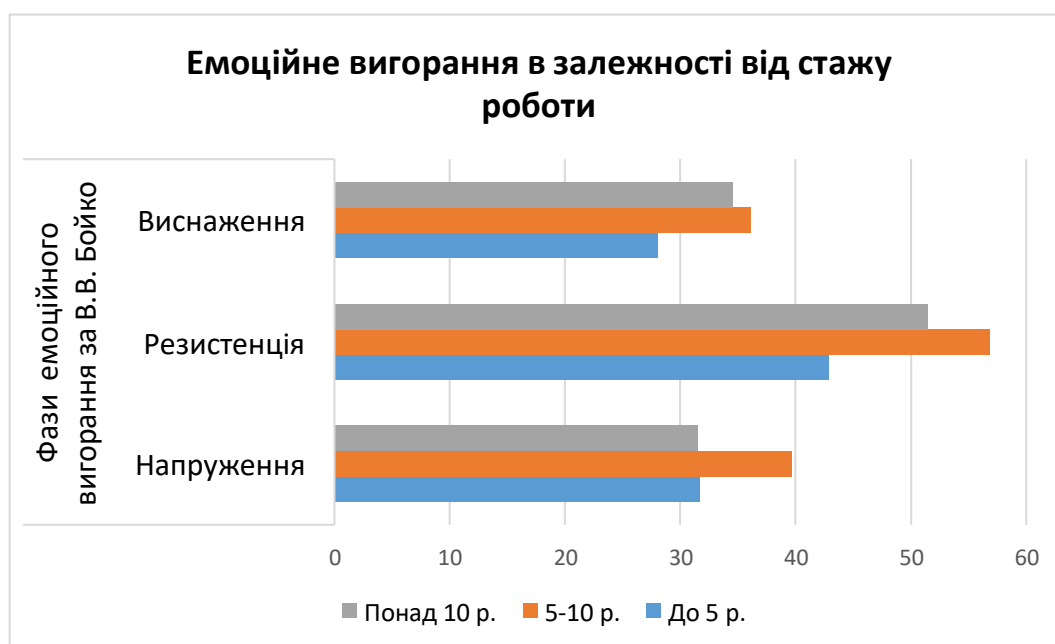


Рис. 2.2. Розподіл показників емоційного вигорання працівників поліції в залежності від стажу роботи.

З іншого боку, працівники, що працюють більше 10 років вже звикли до особливих умов діяльності та призвичаїлися до труднощів та напруження на роботі.

Серед окремих симптомів у більшості працівників розвинута апатія – відсутність реакції страху у надзвичайних ситуаціях, а також іноді виникає відчуття емоційного і фізичного виснаження.

Соціально – психологічні симптоми в основному відсутні, а от поведінкові симптоми проявляється під час змін робочого графіку та навантаження роботи в сфері діяльності поліції охорони; проявлення симптому під час невиконання важливих обов'язків, чи застрягання на

маленьких дрібницях в сфері діяльності; дистанційованість від співробітників та людей, підвищення неадекватної критичності.

Результати тесту «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Для виявлення особливостей вибору копінг-стратегій в умовах професійного стресу у працівників управління поліції з різним стажем роботи, був проведений аналіз їх відповідей на методики та обраховані відсотки по кожній копінг-стратегії для груп з різним стажем роботи (табл. 2.3, рис. 2. 3).

У табл. 2.3 представлені дані про особливості використання копінг-стратегій у працівників 1-ої групи, 2-ої та 3-ої групи, котрі показують яка частина респондентів з загального числа опитуваних обирали той чи інший копінг-механізм.

Як можна побачити з табл. 2.3, є відмінності між респондентами з різним стажем роботи за такими копінг-стратегіями, як *«дистанціювання»*, *«самоконтроль»*, *«пошук соціальної підтримки»*, *«прийняття відповідальності»*, *«втеча-уникнення»*, *«позитивна переоцінка»*.

Таблиця 2.3

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

Копінг-стратегії	1 група (до 5р.)	2 група (від 5 до 10 р.)	3 група (більше 10 р.)
Конфротаційний копінг	1%	2%	1%
Дистанціювання	11%	18%	16%
Самоконтроль	41%	16%	50%
Пошук соціальної підтримки	35%	62%	50%
Прийняття відповідальності	29%	16%	50%
Втеча-уникнення	11%	2%	2%

Планування вирішення проблем	47%	50%	50%
Позитивна переоцінка	33,5%	28%	50%

Звернення до «дистанціювання» респондентами 2-ої та 3-ої групи в різних стресових ситуаціях передбачає певні когнітивні зусилля для зниження її значущості. В той же час часте використання даного копінг-механізму носить, швидше, характер пасивної адаптації, оскільки не відбувається конструктивного вирішення проблеми. Часте звернення до даного копінг-механізму сприяє прогресу процесу дезадаптації в професійному середовищі працівників внутрішніх справ.

«Дистанціювання» допомагає особистості економити свої емоційні і інтелектуальні ресурси. Переважання саме такого копіngu у респондентів 2-ої групи можна пояснити, перш за все, досвідом реагування, що склався в професійному середовищі на різні стресові ситуації.

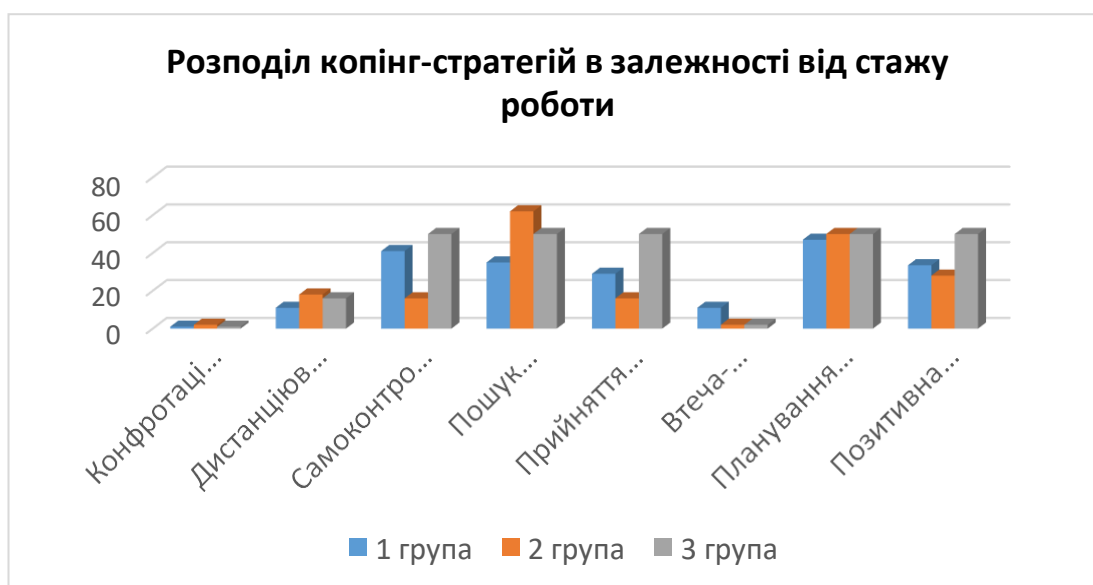


Рис. 2.3. Вибір копінг-стратегій працівниками поліції з різним стажем роботи.

Очевидно, що в 2-ій групі, в певному віковому діапазоні, «дистанціювання» виходить на провідні позиції, забезпечуючи, таким чином, пасивну адаптацію до соціуму і збереження психіки особистості самого працівника.

Переважання «самоконтролю» у колег 1-ої та 3-ої групи свідчить про найбільш високу інтенсивність використання даного механізму для вирішення емоційно-стресових і проблемних ситуацій. Якщо проводити паралелі між неусвідомлюваними механізмами психологічного захисту і свідомими копінг-стратегіями, то «самоконтроль» можна порівняти з «інтелектуалізацією», при використанні якої відбувається розумове вирішення різних життєвих проблем.

Домінуюча позиція стратегії «самоконтроль» у респондентів 1 групи пояснюється тим, що переважно це молоді спеціалісти з досвідом роботи від року до 8 років, які ще доводять свій професіоналізм, завойовують авторитет серед колег, вищого керівництва.

В той же час свідоме і часте звернення до даного копінг-механізму може привести до певної «черствості» і надмірної напруги співробітника в різних життєвих та професійних ситуаціях.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» є одним з найпотужніших копінг-ресурсів особистості.

Необхідно зазначити, що соціальна підтримка – це, перш за все, захист, який перешкоджає захворюванню в кризових і в стресогенних ситуаціях, приводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, піклуються про нього, і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання [3].

Вища вираженість копінг-механізму «пошук соціальної підтримки» може бути пов'язана з тим, що працівники 2-ої та 3-ої групи вважають звернення до сім'ї, близьких знайомих, родичів, найближчому соціальному оточенню важливим джерелом підтримки себе і засобом вирішення родинних, побутових, економічних, соціальних проблем.

Враховуючи середній вік в цій групі і систему взаємин, що склалася вже на роботі, в сім'ї, серед колег, друзів, соціальна підтримка в цьому віці виступає необхідним і важливим атрибутом життєдіяльності працівника поліції охорони.

Менш високі показники «пошуку соціальної підтримки» у респондентів 1-ої групи можна пояснити тим, що молоді фахівці, не маючи досить ресурсу «соціальної підтримки», вимушені більше розраховувати на себе, на свої знання і вміння. Це відноситься не лише до професійної діяльності, але також і до інших аспектів життя респондентів 1-ої групи.

Проте необхідно відзначити, що соціальна підтримка може надавати не лише позитивний, але і негативний ефект, останній зв'язаний, перш за все, з недоречним наданням підтримки, що може привести до втрати контролю і безпорадності.

Стратегія «прийняття відповідальності», яка в даному випадку виявилася більш вираженою у респондентів 3-ої групи, має на увазі під собою визнання своєї ролі в певній проблемі і супроводжується при цьому спробами, діями для її вирішення. І в цій якості працівники 3-ої групи мають виступають своєрідним зразком для наслідування для молодих працівників 1-ої групи.

Особливий інтерес представляє порівняння копінг-стратегії «втеча-уникнення» у респондентів 1-ої групи та 2-ої і 3-ої груп. Дані стратегії в цілому неконструктивні, оскільки проблемна ситуація в разі їх використання не вирішується.

Більш активне використання саме такого механізму молодими фахівцями можна пояснити на жаль, у деяких випадках безвідповідальним ставленням до вибору професії.

Зіткнувшись з труднощами професійної діяльності, такі спеціалісти навіть вважають за краще піти з професії. Негативні наслідки стратегії уникнення особливо великі за наявності довгострокових стресорів.

Окремо можна відзначити переважне використання працівниками 3-ої групи копінга «позитивна переоцінка», який полягає в певних зусиллях по доданню проблемній ситуації позитивного значення.

Результати за методикою PSM-25 (психологічний стрес).

У більшості працівників управління поліції, було виявлено середній рівень стресу (табл. 2.4, рис. 2.4).

Таблиця 2.4.

Розподіл показників стресу у працівників поліції

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічний стрес	14 (7 осіб)	56 (28 осіб)	30 (15 осіб)

Це означає, що у них виникає набагато менше різних невротичних чи психологічних розладів. Також вони мають середній рівень напруженості в певних екстремальних ситуаціях. Середній рівень стресу вказує на можливість своєчасно та спокійно зреагувати на ту чи іншу негативну інформацію, адекватно себе поводити в надзвичайній ситуації.

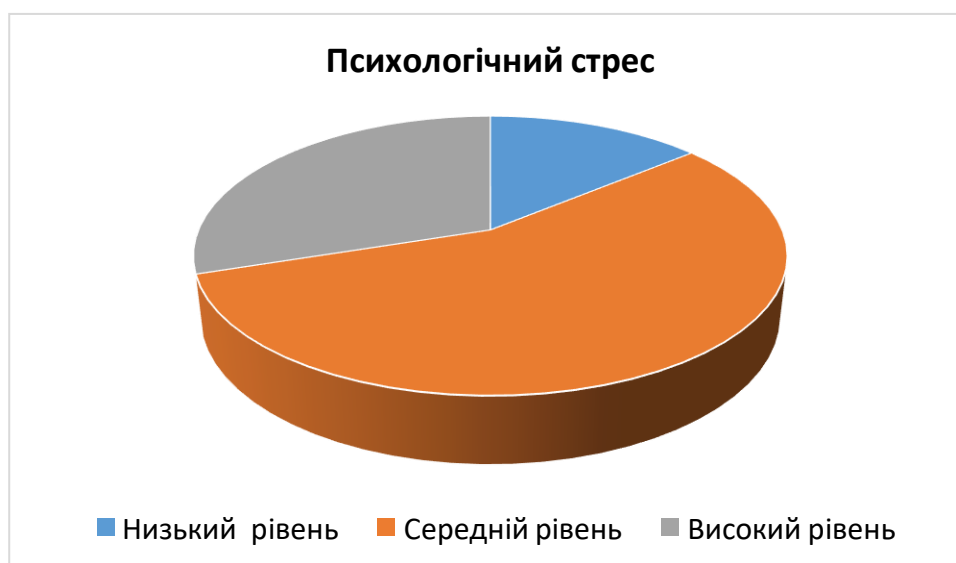


Рис. 2.2.4. Рівень вираженості психологічного стресу у співробітників поліції.

Проте слід зазначити, що у 15 осіб діагностовано високий рівень стресу (30%), що може стати на заваді виконанню їх професійної діяльності та вимагає відпочинку та психологічної допомоги саме цим співробітникам поліції.

Результати за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса, Раге.

В таблиці 2.5 зображено результати співробітників поліції охорони, отримані за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса, Раге. Ця методика вимірює кількість стресових подій в житті людини за останній рік. Чим більше набрано балів, тим меншою є стресостійкість.

Таблиця 2.5

Розподіл показників стресостійкості у працівників поліції охорони

Шкала	Дуже висока (менше 150 балів)	Висока (150-199 балів)	Середня (200-299)	Низька (300 та більше)
Стресостійкість	16% (8 осіб)	38% (19 осіб)	40% (20 осіб)	6% (3 особи)

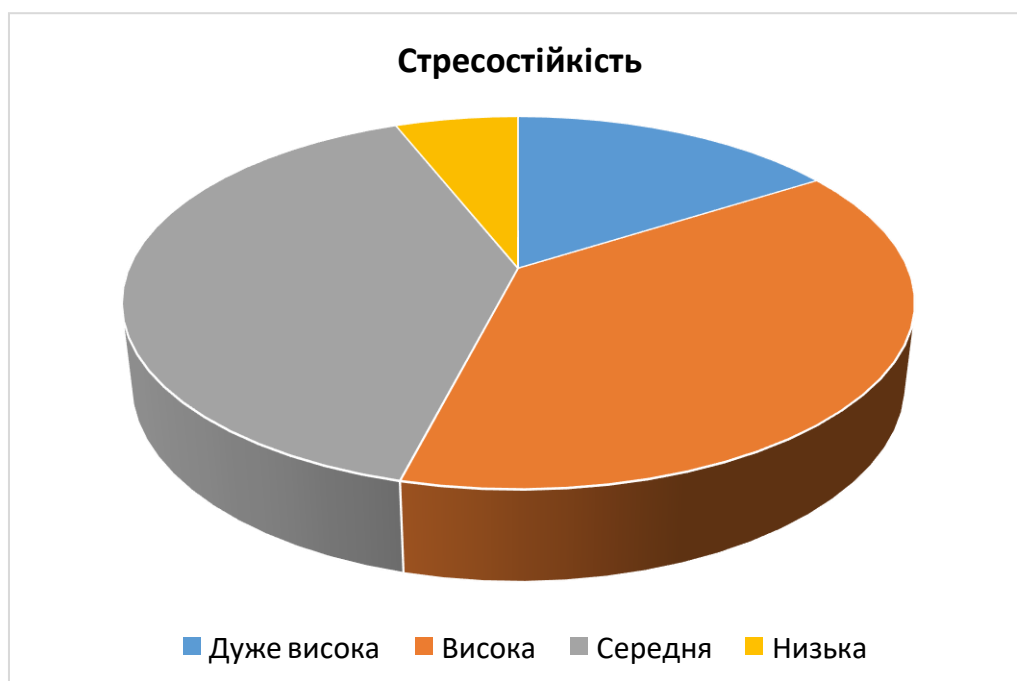


Рис. 2.5. Розподіл показників стресостійкості у співробітників поліції.

Як можна побачити з табл. 2.5 та рис. 2.5, у більшості респондентів висока та середня стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму. У 16% працівників поліції охорони встановлено дуже високий рівень стресостійкості. І лише 3 особи (6% досліджуваних) отримали низький її рівень, що свідчить про їх вразливість до стресових подій.

Таким чином, для досягнення мети магістерської роботи було проведено емпіричне дослідження рівня стресу, стресостійкості та визначено домінуючі копінг- стратегії працівників поліції.

Були застосовані такі психодіагностичні методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолла, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В, Бойко, тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, Тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

За результатами проведення тесту В.В. Бойко найвищий рівень всіх показників діагностовано в групі респондентів, що працюють 5-10 років. На наш погляд, співробітники, що працюють менше 5 років, ще не

встигли вигоріти та досягти серйозних емоційних порушень та професійної деформації. З іншого боку, працівники, що працюють більше 10 років вже звикли до особливих умов діяльності та призвичаїлися до труднощів та напруження на роботі.

За методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень вираженості всіх копінг-стратегій. Дещо вищим у незначного відсотка працівників поліції охорони виявився рівень асоціальних, пасивних та прямих копінгів, тобто ці респонденти частіше застосовують для подолання стресу уникання, агресивні дії, жорсткість, цинічність та імпульсивні дії. Для 25% респондентів характерним є низький рівень просоціальних копінг-стратегій: вступ до соціального контакту, пошук соціальної підтримки та пасивна копінг- стратегія – обережні дії.

В результаті проведення копінг-тесту Р. Лазаруса у працівників поліції було виявлено, що механізми копінг-поведінки респондентів із різним професійним стажем відрізняються. Це дозволяє сформулювати висновок, що стаж роботи значно впливає на копінг-поведінку.

Діагностика рівня психологічного стресу показала, що у більшості працівників управління поліції наявний середній рівень стресу, а у 30% - високий. Також у більшості респондентів діагностована висока та середня стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму. У 16% працівників поліції охорони встановлено дуже високий рівень стресостійкості. І лише 3 особи (6% досліджуваних) отримали низький її рівень, що свідчить про їх вразливість до стресових подій.

Виходячи із сказаного, стає очевидною необхідність своєчасної зовнішньої підтримки, яка б зміцнювала особистісні ресурси, сприяла соціально адаптивному, ефективному функціонуванню співробітників органів внутрішніх справ в професійній діяльності.

Для правоохоронців в професійній діяльності важливо два аспекти,

перший з яких є уміння підготуватися до складної ситуації, а другий – уміння діяти в ній, якщо вона вже настала.

Тому виникає необхідність вивчати не лише психосоціальні і особистісні чинники професійної адаптації і професійної працездатності працівників поліції, але і реалізовувати в рамках психологічних служб практично орієнтовані програми, які націлені на збереження і активізацію компенсаторних, захисних, регуляторних механізмів, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості працівників поліції.

2.3. Проведення тренінгу зниження рівня стресу у працівників правоохоронних органів

Проведене емпіричне дослідження рівня стресу, стресостійкості та копінг-стратегій у працівників поліції дозволило виділити основні «проблемні зони»: досить високий рівень психологічного стресу та низька стресостійкість у значній кількості співробітників, використання асоціальних копінг-стратегій (жорстокість, цинічність, агресивні дії), стратегій уникання та дистанціювання та недостатній рівень просоціальних стратегій (пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, самоконтроль).

Серед методів роботи зі стресом найбільш ефективним, на наш погляд, є тренінгова робота, яка з одного боку має всі переваги групової терапії, а з іншого – більш короткотривала та відповідає цілям нашого дослідження – знизити рівень стресу у співробітників поліції охорони та навчити їх адаптивним копінг-стратегіям. Саме тому наступним кроком дослідження стала розробка тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня стресу у працівників поліції охорони.

Для проведення тренінгу було обрано 15 працівників поліції, які за результатами діагностики мали найвищі показники стресу.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години.

Цілі тренінгу: знизити рівень стресу у працівників поліції, сформувати адаптивні копінг-стратегії.

Програма тренінгу включає в себе наступні **етапи**:

1 етап - організаційний - 2 години.

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика очікувань від роботи, орієнтування в програмі, правила групової роботи.

2 етап – ознайомлення з способами зниження рівня стресу – 6 годин.

Мета: роз'яснення поняття стресу, його проявів та механізмів виникнення; відпрацювання технік релаксації.

3 етап – формування адаптивних копінг-стратегій 4 години.

Мета: аналіз переважаючих копінг-стратегій респондентів; навчання новим способам реагування на стресові ситуації.

Етап №1. Знайомство та встановлення контакту.

Вправа «Давайте познайомимось»

Мета: знайомство. Обладнання: м'яч.

Ведучий по черзі кидає м'яч кожному учаснику й каже: «Здравствуй, як тебе звати?» Бажано перекидати м'яч тим учасникам, які ще не назвали себе.

Гра «Я ніколи не ...»

Мета: більше дізнатися про інших учасників групи, підвищити рівень згуртованості.

Обладнання: фішки – це можуть бути невеличкі предмети однакового розміру: камінці, квасоля, монетки чи сірники.

Учасники по черзі промовляють «Я ніколи не ...» і вказують, що ж саме вони ще не робили: не були одружені, не мали дітей, не хворіли коронавірусом та ін. Наприклад, учасник сказав, що він ніколи не був у Франції. Інші члени групи, які вже були там, віддають йому свої фішки. Мета – зібрати якомога більше чужих фішок. Отже гравцям треба називати такі свої дії, які всі інші вже робили.

Вправа «Прийняття правил роботи групи»

Мета: ознайомлення з правилами роботи групи і їх прийняття, налагодження контакту, формування згуртованості групи.

Техніка проведення: учасники виробляють групові правила, які не можна порушувати в процесі всієї тренінгової роботи.

Інструкція: правила існують в будь-якій групі і в будь-якому суспільстві. Для подальшої роботи нашої групи ми повинні зараз

обговорити і прийняти правила. Тому уважно прочитайте запропоновані правила. Чи всі згодні з тим, що написано? Чи є пропозиції про зміну правил чи додавання нових?

Правила роботи групи:

- Спілкування за принципом «Тут і тепер».
- Активність.
- Відвертість і щирість.
- Правило «Я» (кожен учасник тренінгу говорить тільки за себе і від свого імені, наприклад: «Я думаю ... Я відчуваю ... Мені здається ...»).
- Повага до мовця.
- Контроль поведінки.
- Відповідальність.
- Правило «Стоп» (можна зупинити розмову, коли учасники почувають себе не комфортно).
- Дотримання конфіденційності.

Обговорення очікувань учасників групи від тренінгу, аналіз їх реалістичності. Прощання.

Етап №2. Стрес та вправи на релаксацію.

Міні-лекція «Стрес: причини, прояви, наслідки».

Обговорення результатів діагностики рівня стресу кожного учасника групи та можливих причин.

Вправа: «Руки-нагайки».

Це вправа на релаксацію.

Інструкція: Встаньте – ноги на ширині плечей, нахиліться вперед та розслабтесь. Голова, плечі, і руки вільно звисають до низу. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте свою увагу на руках, котрі вільно звисають. Уявіть що по них протікає вся негативна енергія та розчиняється в повітрі... Наприкінці повільно піднімайте голову (так, щоб вона не закрутилася) і випрямляйте спину. Повільний

подих- повільний видих.

Вправа «Поза кучера».

Займання пози кучера для короткого відпочинку.

Необхідно сісти на стілець, опустити руки, спершись ліктями на ноги. Спина похилена вперед, голова опущена, шия і спина розслаблені, спираються лише ліктями на ноги. В такій позі трохи розхитуючись можна відпочивати 10-15 хвилин.

Вправа «Протистресове дихання».

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).

Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її».

Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...» (10 хв.)

Мета: привернути увагу співробітників до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори в сфері їх роботи.

Хід вправи. Учасникам пропонується по колу продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...».

Рефлексія. Стреси, котрі виникають у нашому житті, можемо уявити як коридор яким потрібно пройти: швидше, повільніше, важко чи легко, але пройти все таки доведеться. Стрес – це все, що веде організм до швидкого старіння або причиняє хвороби.

Вправа. Причини стресового напруження.

Мета: встановити причини стресу.

Причини стресового напруження (за Бутом):

Часто ми робимо те, що нам не подобається.

Вам постійно не вистачає часу.

Вас хтось або щось підганяє.

Вам майже нічого не подобається.

Не можете виспатись.

Дома у вас постійні конфлікти.

Ви відчуваєте свою меншовартість.

Вам немає із ким поговорити про ваші проблеми.

Вправа «Зосередьтеся на диханні»

Ритмічне дихання – дуже гарна вправа для боротьби зі стресом, яка не вимагає особливої підготовки.

Як правильно це робити:

Встановіть таймер на три хвилини. Зосередьтеся на своєму диханні. Зробіть глибокий вдих через ніс, поки рахуєте до п'яти. Затримайте дихання ще на п'ять рахунків. Видихайте, знову рахуючи до п'яти. Повторюйте до того часу, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Якщо ви відчуваєте не тільки стрес, але і сильну втому, американський психіатр Мерлін Вей рекомендує робити цю вправу під час прогулянки.

Секрет цієї вправи гранично простий: заспокоюючи дихання, ви знижуєте рівень гормону стресу кортизолу.

Вправа «Перерва від телефону»

Постійна перевірка нових повідомлень на смартфоні посилює стрес і нервозність. Зробіть паузу і постарайтеся просто не перевіряти пошту, повідомлення і лайки хоч на якийсь час. Натомість зосередьтеся на собі і на тому, як ви себе відчуваєте: закрийте очі, дихайте повільно і спрямуйте думки на те, за що ви вдячні долі.

Згідно з дослідженнями, здатність відчувати вдячність підвищує рівень щастя людини.

Вправа «Вгору-вниз»

Інструкція: Голову тримаємо прямо, не закидаємо догори. Погляд направлений вгору (в стелю), а подумки продовжується рух очей під

череп нагору, як ніби людина туди дивиться. Повторювати 8-10 разів.

Далі опускаємо очі вниз, не нахиляючи голови, ніби дивимося на підлогу.

Вправа «Ситечко»

Інструкція: Уявіть, що Ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь Вас. Відчуйте як стрес відбивається на Вашому тілі – де болить або ниє. На ситечку залишаються всі Ваші нездужання і фізичний дискомфорт.

Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі Ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою – уявіть золоте світло, що йде зверху, від великого Сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все Ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

Вправа «Ресурсні образи»

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем.

Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

Вправа «Книга»

Інструкція: Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу

сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо.

Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження, переводячи його у світ предметів.

Вправа «Внутрішній промінь»

Вправа допомагає зняти втому, знайти внутрішню стабільність. Для того, щоб виконувати вправу, треба прийняти зручну позу, сидячи або стоячив залежності від того, де вона буде виконуватися.

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно і послідовно рухається зверху вниз і повільно, поступово освітлює обличчя, шию, плечі, руки теплим, рівним і розслаблюючим світлом. У міру руху променю розгладжуються зморшки, зникає напруга в ділянці потилиці, послаблюється складка на лобі, розслаблюються брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затискачі в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь ніби формує нову зовнішність спокійної людини, задоволеної собою і своїм життям. Виконайте вправу кілька разів – зверху вниз.

Вправа «Висока енергія»

Інструкція: Уявіть собі яскраве нічне зоряне небо. Виберіть собі найяскравішу зірку. А тепер проковтніть її. Вона вибухає в вас, наповнюючи весь організм енергією. Енергія проникає в усі клітини вашого організму, наповнюючи його бажанням щось зробити, змінити, виправити його.

Вправа «Генератор енергії»

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть». Якомога найяскравіше уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на передню частину вашого тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її, потім послідовно подумки переміщайте «генератор» за спину, праворуч і ліворуч від себе, над головою та під ногами. Відчуйте хвилі енергії на

спині, на правій і лівій стороні тіла, на голові, на ногах. Наприкінці вправи відчуйте наявність енергії в кожній ділянці тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання.

Вправу рекомендується виконувати тоді, коли з'являються перші ознаки втоми.

Етап №3. Формування адаптивних соціально-орієнтованих копінг-стратегій.

Інформування учасників щодо існуючих підходів до розуміння копінгута застосування копінг-стратегій, їх класифікацій.

Аналіз домінуючих копінг-стратегій учасників та обговорення причин їх вибору.

Робота з опанування адаптивними копінг-стратегіями.

Вправа «Поганий настрій».

Тренер пропонує кожному з учасників пригадати ситуацію, коли вони були чимсь розстроєні чи переживали неприємні моменти. А потім розповісти, що саме допомогло пережити цей стан та повернутися до гарного настрою.

Можна поділити групу на 2 команди та влаштувати торги – продавати найкращі методи подолання поганого настрою.

Вправа «Рішення проблеми»

Учасникам пропонується пригадати яку-небудь проблему та чітко її сформулювати. Далі спробувати вирішити її самостійно й розповісти групі про можливі шляхи. Якщо не виходить – запитати себе, до кого б я міг звернутися по допомогу. І останній крок – обрати помічника та попросити його допомогти. Цей останній крок можна розіграти як рольову гру.

Приклади ситуацій: учасник просить колегу допомогти в вирішенні складного робочого завдання; просить подругу допомогти розібратися в особистій проблемі.

Вправа допомагає усвідомити можливість просити по допомогу у інших.

Вправа «Карта перешкод»

Учасникам треба подумати та описати проблему, з якої він не може впоратися. Потім на листку паперу пише: 1. Бажаний результат; 2. Поточний стан справ; 3. Перешкоди.

Далі ведучий формулює завдання: спробуйте обійти перешкоди, із тверджень зробивши запитання, що починаються словом Як? (по 3 до кожної перешкоди).

Вправа вчить переформулювати проблеми в цілі: переходити від роздумів про те, що викликає труднощі, не влаштовує, створює перешкоди, до постановки цілей і пошуку шляхів подолання перешкод.

Проводиться повторна діагностика учасників методикою на психологічний стрес з метою вимірювання динаміки роботи в групі.

Підведення підсумків. Прощання.

Перевірка ефективності тренінгової програми проводилось на вибірці з 15 співробітників поліції, у яких було діагностовано високий рівень стресу. Після закінчення проходження тренінгової програми було проведене повторне тестування методикою PSM-25 (психологічний стрес) для діагностики рівня психологічного стресу респондентів.

Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень однієї й тієї самої вибірки до та після впливу. Результати порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгу наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Значимі відмінності в показниках стресу у працівників поліції,
n=15

	До тренінгу	Після тренінгу
Психологічний стрес	158	134

Як показано в табл. 2.6 та на рис. 2.6, у працівників поліції охорони, які пройшли тренінгову програму, знизився рівень стресу, що вказує на важливі зміни в їх способі реагування на несподівані ситуації. Якщо до участі в тренінгу в середньому по групі було діагностовано високий рівень стресу, то після його проходження середнє арифметичне стало 134, що вказує на середній рівень стресу.



Рис. 2.6. Динаміка рівня психологічного стресу працівників поліції після проходження тренінгової програми.

Можна стверджувати, що у співробітників поліції в результаті проведення тренінгової програми значимо зменшився рівень стресу, що

вказує на ефективність програми та дозволяє рекомендувати її для роботи психологам з метою зниження рівня стресу.

В цьому розділі було розроблено тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня стресу у співробітників поліції охорони та перевірено її ефективність.

Розробка тренінгової програми здійснювалася в 3 етапи. На 1 етапі було встановлено рівень стресу у співробітників поліції охорони та відібрано 15 осіб з високим рівнем психологічного стресу для участі в тренінгу. 2 етап – розробка та проведення тренінгу. 3 етап – перевірка ефективності тренінгової програми.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години. Метою тренінгу було знизити рівень стресу у працівників поліції охорони, сформувати адаптивні копінг-стратегії. Програма тренінгу включає в себе наступні етапи: організаційний (2 години) – знайомство з учасниками тренінгу, первинна діагностика очікувань від роботи, орієнтування в програмі, правила групової роботи. Ознайомлення з способами зниження рівня стресу (6 годин): роз'яснення поняття стресу, його проявів та механізмів виникнення; відпрацювання технік релаксації. Формування адаптивних копінг-стратегій (4 години): аналіз переважаючих копінг-стратегій респондентів; навчання новим способам реагування на стресові ситуації.

Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у співробітників поліції методикою PSM-25. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав значиме зниження рівня стресу, що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми стресу дозволив з'ясувати, що стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію, це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму та готує його до фізичної активності. Проте на певних стадіях розвитку стрес стає небезпечним для здоров'я і життєдіяльності: у випадках, коли сила екстремальної дії явно перевищує індивідуальні ресурси, а також на стадії виснаження, коли, не зважаючи на тривалу мобілізацію внутрішніх сил, усунути вплив стрес-чинника не вдається.

Основним джерелом розвитку професійного стресу у працівників поліції можуть виступати чинники соціального середовища, які в сукупності з цілями правоохоронної діяльності характеризують мотиваційні установки й емоційне тло діяльності, потужним початковим фактором професійного стресу та професійної деформації працівника поліції слугує неоднозначне визначення мети праці. Робота в управлінні поліції охорони передбачає величезну відповідальність і постійний стрес, тому професійна деформація – це своєрідний захисний механізм, за допомогою якого співробітники справляються зі стресовими ситуаціями.

2. Для діагностики рівня психологічного стресу та стресостійкості у співробітників управління поліції було проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 50 осіб, з них 20 жінок та 30 чоловіків, віком 25-40 років. Дослідження проводилося на базі Головного управління Національної поліції (ГУНП) в Одеській області.

Ми застосували такі психодіагностичні методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко, тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, тест PSM-25 (психологічний стрес), та методику визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге.

Діагностика рівня психологічного стресу показала, що у більшості

працівників управління поліції наявний середній рівень стресу, а у 30% - високий. Також у більшості респондентів діагностована висока та середня стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму. У 16% працівників поліції встановлено дуже високий рівень стресостійкості. І лише 3 особи (6% досліджуваних) отримали низький її рівень, що свідчить про їх вразливість до стресових подій.

3. Було встановлено зв'язок стресу та стресостійкості з копінг-стратегіями респондентів. Знайдено прямі зв'язки рівня психологічного стресу з такими копінг-стратегіями як дистанціювання, уникнення, обережні дії та втеча та обернений зв'язок з самоконтролем та асертивними діями. Стресостійкість прямо пов'язана з самоконтролем та позитивною переоцінкою та обернено – з імпульсивними діями, уникненням та втечею.

4. Розроблено тренінгову програму зниження рівня стресу у працівників управління поліції та перевірено її ефективність. Розробка тренінгової програми здійснювалася в 3 етапи. На 1 етапі було встановлено рівень стресу у співробітників поліції охорони та відібрано 15 осіб з високим рівнем психологічного стресу для участі в тренінгу. 2 етап – власне розробка та проведення тренінгу. 3 етап – перевірка ефективності тренінгової програми.

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години. Метою тренінгу було знизити рівень стресу у працівників поліції, сформувати адаптивні копінг-стратегії. Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у співробітників поліції охорони методикою PSM-25. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав зниження рівня стресу, що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аналітично-пошукові функції сучасних інформаційних систем. Можливості використання результатів аналізу в розкритті та розслідуванні злочинів [Електронний ресурс]. URL: https://pravo.studio/osnovyi-kriminalistiki/analitichno-poshukovi-funktsijisuchasnih_html
2. Бандурка О.М. Інтерпол: Міжнародна організація кримінальної поліції: Наук.-практ. посіб. Х.: Основа, 2003. 324 с.
3. 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.
4. Бреннон, Л., Фейст, Дж. (2009). Особисті стратегії подолання. Психологія здоров'я: Вступ до поведінки та здоров'я (7-е вид.). Wadsworth Cengage Learning. 7, 121–23.
5. Вірна З. 2023. Конструктивна психологія як технологія трансформації психіки людини. *Psychological Prospects Journal*. 41 (червень 2023), 41–54. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vir>.
6. Волков К. 2023. Травматичний досвід: історичне пояснення психологічних досліджень. *Psychological Prospects Journal*. 41 (червень 2023), 55–73. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-vol>.
7. Галич М.Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*, 2021. № 2(29). С. 44–52.
8. Голосніченко І.П. Адміністративна діяльність органів внутрішніх справ. Загальна частина: Підруч. К.: Українська акад. внутр. справ, 1995. 177 с.
9. Гошовська Д., Гошовський Ю. та Рудницький О. 2023. Особливості впливу психоемоційного вигорання на деформацію Я-

концепції депривованої особистості: теоретичний погляд на проблему. *Psychological Prospects Journal*. 41 (червень 2023), 92–107. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-hos>.

10. Гоулман Деніел, Девідсон Річард. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. Олександра Асташова. К.: Наш Формат, 2019. 264 с.

11. Довгань Л.Є. Праця керівника або Практичний менеджмент: Навч. посіб. К.: Ексмо, 2002. 384 с.

12. Доценко О.С. Організація управління міліцією громадської безпеки в сучасних умовах: Автореф. дис. ... канд. юрид. наук / Нац. акад. держ. податк. служби України. Ірпінь, 2003. 19 с.

13. Дармограй Н. Культура гендерної рівності в політиці // 36. наук. праць Української Академії державного управління / За заг. ред. В.І. Лугового, В.М. Князева. К., 2001. Вип. 2. С. 276-287.

14. Жданова І. Мотиваційна складова професіоналізму працівників органів внутрішніх справ. *Вісник Національного університету внутрішніх справ*. 2004. № 28. С. 456–462.

15. 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 / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том 1. Варшава. Київ: ПАН – Гнозис, 2017. С. 195–206.

16. Жидецький Ю., Пряхіна Н. Превенція суїциду серед працівників поліції за допомогою майнфулнесу. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості*. Львів. Видавництво: Львівської політехніки. 2019. С. 61–63.

17. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 63–66.

18. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін. Екстремальна психологія. Підручник / За заг. ред О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
19. Захаров В. П. Особливості оперативного документування злочинів у сфері економіки: Навчально-практичний посібник. Львів, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. 200 с.
20. 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.
21. Карамушка Л.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія К.: Наук. світ, 2009. 268 с.
22. Кісіль З. Р. Проблеми професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2008. 607 с.
23. Когут Я.М. Професійна психологічна підготовка працівників органів внутрішніх справ. Конспект лекцій. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2006. 184 с.
24. Когут Я.М. Місцева міліція в Україні: минуле, сьогодення. *Вісник Львівського інституту внутрішніх справ*. 2003. Вип. 2. С. 202–210.
25. Когут Я.М. Професійна психологічна підготовка працівників ОВС: Конспект лекцій. Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2006. 184 с.
26. Колюка М.М. Адміністративно-правові проблеми відповідальності працівників органів внутрішніх справ: Автореф. дис. ...канд. юрид. наук / Нац. юрид. акад. України ім. Я.Мудрого. Х., 2002. 15 с.
27. Концепція програми “Народ і міліція – партнери”. К.: МВС України, 1999. 147 с.
28. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників

податкової міліції: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

29. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 210-218.

30. Кравцов, Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 1. С. 112–116.

31. Крамер П. (2000). Захисні механізми та стратегії подолання: у чому різниця? Американський психолог. Червень, 638–646.

32. Куйбіда В.С. Принципи і методи діяльності органів місцевого самоврядування: Монографія. К.: МАУП, 2004. – 432 с.: іл. Бібліогр.: с.373–431.

33. Лазарус Р., Фолкман С. (1984). Стрес, оцінка та подолання. Нью-Йорк: Springer.

34. Літинський М.Б. Раціональне використання робочого часу – основний елемент ефективної роботи керівника ОВС України. *Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності*. 2005. № 1. С. 35–40.

35. Литвинова Г.О. Тренінг: Стресостійкість - шлях до успіху (тренінг для тренерів). К.: НАВС, 2019. 54 с.

36. 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.

37. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

38. Малишева К. О. Синдром «емоційного вигоряння» психолога-консультанта: 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.

39. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. 2005. 23 с.

40. Матюхіна Н.П. Управління персоналом органів внутрішніх справ України (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія / За заг. ред. О.М. Бандурки. Х.: Національний ун-т внутр. справ, 1999. 287 с.: іл., табл. Бібліогр.: С. 275–285.

41. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): монографія. К.: Нац. акад. внутр справ України, 1996. 192 с.

42. Міллер П., Інгам Дж., Девідсон С. (1986). Живі події, симптоми та соціальна підтримка *Journal of Psychosomatic Research*. 20, 515–522. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(76\)90052-0](https://doi.org/10.1016/0022-3999(76)90052-0)

43. Молдован В.В. Основи держави і права. Курс лекцій: Навч. посіб. для юрид. факультетів ВУЗів. К.: Юмана, 1996. 176 с.

44. Мосс Р., Шеффер Дж. (1986). Життєві зміни і кризи. Подолання життєвих криз. Інтегративний підхід. Нью-Йорк. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-7021-5>

45. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. *Молодий вчений*. 2022. № 6. С. 121–136.

46. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

47. Остапенко О.І., Остапенко Л.О. Адміністративно-правовий захист встановленого порядку в Україні: Навчальний посібник. Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2008. 345 с.

48. 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.

49. 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.

50. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціальнопсихологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2015. 150 с.

51. 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>

52. Прокопенко А. В. Психогігієна: навчальний посібник Острог: Вид. Національного університету «Острозька академія», 2014. 230 с.

53. Про Національну поліцію [Електронний ресурс]: Закон України від 2 липня 2015 р. № 580-VIII із змінами і доп. *Відомості Верховної Ради*. 2015. № 40-41. Ст. 379. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

54. 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.

55. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика

та корекція): дис. д-ра психол. наук: 19.00.06; Національний ун-т внутрішніх справ. Х., 2003. 35 с.

56. Уільдрікс Н., Ван Реенен П. Діяльність поліції в посткомуністичних суспільствах: насильство у відносинах поліції і громадськості, демократична поліційна модель і права людини / Пер. з англ. К.: Атіка, 2006. 248 с.

57. Хазратова Н., Малімон Л. та Олійник А. 2023. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Psychological Prospects Journal*. 41 (червень 2023), 175–190. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha>.

58. Хобфол С. (2006). Збереження ресурсів. URL: http://www.wfnetwork.bc.edu/..._enty.php?id=4191&area=academic

59. Цвігун Д.П. Адміністративний нагляд органів внутрішніх справ у сфері забезпечення громадського порядку і громадської безпеки: Автореф. дис. ... канд. юрид. наук / Нац. акад. внутр. справ України. К., 2002. 20 с.

60. Циганчук Т.В. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 669–678.

61. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2015. Вип. 4. С. 174-175.

62. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Вісник Харківського національного університету*, 2016. Вип. 59. С. 94–97.

63. Cannon W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. 1915. 112 p.