

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ  
ПОЛІЦІЇ**

Студентки Віталії Юріївни Нестеренко

**Науковий керівник:**

Литовченко Ніна Федорівна

Кандидат психологічних наук, доцент.

**Рецензенти:**

Кандидат психологічних наук, доцент

Горяньська Анжела Михайлівна

Кандидат психологічних наук, доцент

Пісоцький Олександр Петрович

Допущено до захисту: \_\_ \_\_ 2024р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ Папуча М.В.

## АНОТАЦІЯ

### Нестеренко В. Ю. ОСОБИСТІСНІ ПРЕДИКТОРИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.

У кваліфікаційній роботі досліджено стресостійкість працівників поліції, зокрема визначено особистісні передумови та фактори, що впливають на рівень стресостійкості в умовах професійної діяльності. Зокрема, вивчено взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та особистісною та реактивною тривожністю, а також проведено аналіз впливу емоційної стабільності, фрустрації та стратегій самоконтролю на здатність поліцейських ефективно управляти стресом. Особливу увагу приділено впливу воєнного контексту на психологічний стан поліцейських, які працюють у небезпечних регіонах. Визначено рекомендації для психологів органів внутрішніх справ щодо зменшення стресових наслідків та підтримки психічного здоров'я працівників. Практичне значення роботи полягає у можливості застосування результатів для розробки тренінгів та рекомендацій з підвищення стресостійкості в умовах професійної діяльності.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, переліку використаних джерел та викладена на 98 сторінках.

**Ключові слова:** стресостійкість, поліцейські, стрес, тривожність, емоційна стабільність, фрустрація, психологічна підтримка, самоконтроль, стресорезистентність, професійний стрес, війна.

## SUMMARY

### Nesterenko V. PERSONALITY PREDICTORS OF STRESS RESISTANCE OF POLICE OFFICERS.

The qualification work investigated the stress resistance of police officers, in particular, identified personal prerequisites and factors that affect the level of stress resistance in professional activities. In particular, the relationship between the level of stress resistance and personal and reactive anxiety was studied, and the impact of emotional stability, frustration and self-control strategies on the ability of police officers to effectively manage stress was analyzed. Particular attention was paid to the impact of the military context on the psychological state of police officers working in dangerous regions. Recommendations were determined for psychologists of internal affairs agencies on reducing stress effects and supporting the mental health of employees. The practical significance of the work lies in the possibility of applying the results to develop trainings and recommendations to increase stress resistance in professional activities.

**Structure and scope of the work.** The work consists of an introduction, three chapters, general conclusions, a list of sources used and is presented on 98 pages.

**Keywords:** stress resistance, police officers, stress, anxiety, emotional stability, frustration, psychological support, self-control, stress resistance, professional stress, war.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ</b>	
1.1. Основні підходи до розуміння поняття «стрес».....	7
1.2. Професійний стрес та способи його подолання у співробітників поліції.....	17
1.3. Причини професійного стресу у співробітників правоохоронних органів.....	25
1.4. Фрустрація та стрес в екстремальних ситуаціях.....	32
<b>РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ</b>	
2.1. Аналіз особистісних рис та характеристик, які сприяють стресостійкості поліцейських.....	41
2.2. Емоційна стабільність та її вплив на стресорезистентність.....	50
2.3. Самоконтроль та стратегії саморегуляції в умовах стресу.....	61
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	70
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ</b>	
3.1. Мета, завдання та методологія дослідження .....	72
3.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості .....	76
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	84
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	87
<b>ДОДАТКИ</b> .....	93

## ВСТУП

**Актуальність.** У сучасному світі стрес і психологічна напруга стали невід'ємною частиною професійного життя, особливо це стосується працівників поліції. Вони стикаються з постійною небезпекою, високою відповідальністю за життя людей та необхідністю швидко приймати рішення, що створює додаткові умови для виникнення стресу. Згідно з дослідженнями, стресостійкість є вирішальним фактором, який впливає як на ефективність роботи, так і на психологічний комфорт поліцейських.

Збереження психічного здоров'я і розвиток стресостійкості серед працівників поліції в Україні є надзвичайно актуальною проблемою сучасності, особливо з огляду на складні соціально-політичні умови та високий рівень стресу, що виникає у процесі виконання їхніх професійних обов'язків. Збереження ментального здоров'я сприяє не лише особистому благополуччю поліцейських, а й підтримує високий рівень професійної продуктивності та ефективності.

Поліцейські з високим рівнем стресостійкості мають здатність ефективно керувати стресом, робити обґрунтовані рішення та виконувати свої обов'язки навіть у найскладніших ситуаціях. Це особливо важливо в умовах постійної небезпеки та вимагається для забезпечення безпеки українського суспільства. Розвиток стресостійкості стає стратегічно важливим напрямком, що підкреслюється необхідністю наукових досліджень та практичних ініціатив з цієї сфери для підтримки та покращення функціонування поліцейських в умовах надзвичайних обставин.

Сучасна психологічна наука пред'являє до фахівців високі вимоги не лише у сфері глибоких знань та професійних навичок, але й в області емоційної стійкості та здатності ефективно керувати стресом. Зростаюча інтенсивність стресових ситуацій у сучасному житті вимагає наукового вивчення та розробки стратегій підтримки психічного здоров'я, особливо серед працівників правоохоронних органів.

У світлі цього, дослідження та підвищення стресостійкості стають ключовими завданнями для психологічної науки та практики. Це необхідно для забезпечення стабільності та продуктивності працівників в умовах сучасних соціально-економічних викликів. Психологічна підтримка та розвиток стратегій боротьби зі стресом сприятимуть не лише особистому благополуччю працівників, але й підвищенню загальної ефективності їхньої роботи.

**Метою роботи** є визначення та обґрунтування особистісних передумов стресостійкості працівників поліції.

**Об'єктом дослідження** стресостійкість особистості.

**Предметом дослідження** особистісні пре диктори стресостійкості працівників поліції.

Відповідно до предмета та мети дослідження було запропоновану таку **гіпотезу**: «Існує статистично значущий зв'язок між рівнем стресостійкості та рівнями особистісної та реактивної тривожності».

Ця гіпотеза направлена на встановлення зв'язку між особистісними характеристиками поліцейських і їхньою стресостійкістю, що може відігравати ключову роль у їхній професійній діяльності.

Для перевірки гіпотези і досягнення мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

- 1) проаналізувати основні підходи щодо розуміння поняття «стрес» у вітчизняній та зарубіжній психології;
- 2) дослідити особливості професійного стресу у співробітників поліції;
- 3) визначити причини професійного стресу у співробітників правоохоронних органів
- 4) проаналізувати поняття фрустрації та її вплив на стрес в екстремальних ситуаціях;
- 5) провести аналіз особистісних рис та характеристик, які сприяють стресостійкості поліцейських

- б) дослідити вплив емоційної стабільності на стресорезистентність;
- 7) вивчити стратегії самоконтролю та саморегуляції в умовах стресу.

**Використовувалися такі методи емпіричного дослідження:**

- тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона;
- опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора у модифікації Т.А. Німчина;
- методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

**Методологічною теоретичною основою** дослідження стресостійкості працівників поліції залучає значну увагу наукової спільноти. Ґрунтовну науково-теоретичну базу в дослідженні стресу, детермінант його виникнення, зокрема у поліцейських, шляхів превенції становлять наукові праці і зарубіжних, і вітчизняних науковців – Дж. Брайта, Дж. Грінберга, Р. Лазаруса, Г. Сельє, Ю. Александровського, Г. Балла, В. Бодрова, О. Бондаренко, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Г. Ложкіна, В. Клименко, М. Корольчука, В. Крайнюка, О. Лактіонова, А. Маклакова, І. Малкіна-Пиха, О. Малхазова, С. Максименко, О. Марковця, О. Самойлова, О. Саннікова, Н. Перегончук, В. Паньковеця, Я. Плужника, Н. Тарабріна, О. Тімченко, О. Раковчена. З'ясуванню системно-структурного підходу щодо вивчення психологічної готовності до діяльності присвячено наукові розвідки О. Ганушкіна, М. Д'яченко, Л. Нерсеяна, В. Пушкіна, О. Сафіна, М. Томчука. У розкритті наслідків стрес-факторів, які надалі призводять до дезадаптивної поведінки та психосоматичних розладів і суїцидів, враховувалися узагальнені висновки, положення наукових праць відомих учених у галузі психології, серед яких: Ю. Александровський, Г. Нікіфоров, В. Марищук, Н. Тарабріна, Н. Бачериков, Н. Воронцов, П. Петрик, В. Моляко, О. Морозов, Л. Крижанівська, В. Клименко, М. Савчин, С. Яковенко.

**Достовірність і надійність результатів дослідження** забезпечувались методологічною та теоретичною обґрунтованістю гіпотези, відповідністю діагностичного інструментарію, критеріями надійності та валідності

**Практичне значення роботи: отримані результати** можуть бути застосовані психологами у органах внутрішніх справ для розробки рекомендацій та тренінгових програм, спрямованих на зменшення різноманітних негативних наслідків професійної діяльності та стресових ситуацій. Дослідження проводилися психологічних особливостей переживання воєнних подій поліцейськими та простими громадянами нами було проведено емпіричне дослідження. Вибіркою стали 50 осіб, поділених на дві рівні групи. До першої групи увійшли 25 поліцейських, які перебували на територіях, близьких до лінії фронту, зокрема в небезпечних регіонах України, таких як м. Харків та м. Бахмут Донецької області. Друга група складалася з 25 громадян, які не мають досвіду роботи в силових структурах і на момент проведення дослідження проживали у центральних та західних регіонах України, що вважалися відносно безпечними. Усі учасники дослідження знаходилися на території України під час активної фази воєнних дій, що дозволило провести порівняльний аналіз впливу умов проживання на їхній психологічний стан та адаптивні можливості.

**Апробація результатів дослідження:** основні положення і результати дипломного дослідження були представлені 31 випуску збірника «Вісник студентського наукового товариства»

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, переліку використаних джерел та викладена на 98 сторінках.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 1.1. Основні підходи до розуміння поняття «стрес»

У ХХІ столітті інформатизація та глобалізація призвели до того, що життя стало надзвичайно стресогенним. Це пов'язано з тим, що темпи життєдіяльності та розвитку швидко зростають, і людям доводиться вирішувати все більше складних та амбітних завдань. У таких умовах збереження психічного здоров'я та розвиток стресостійкості стають актуальною проблемою. Останнім часом у психологічних дослідженнях все частіше зустрічаються терміни «стрес» та "стресостійкість", що свідчить про важливість цих понять у сучасній психології.

Психологічна витривалість людини напряму визначається її рівнем стресостійкості. Стресостійкість є важливою властивістю, яка впливає на поведінку та регулює активність в умовах стресу. Вона є ключовою складовою реакції на стрес, що виникає незалежно від його причин, і має свої внутрішні закономірності. Термін "стрес" має широке застосування в різних галузях знань, і його сенс може варіюватися в залежності від причин, що спричинили цей стан, механізмів його розвитку, а також особливостей проявів та наслідків [58]. Він охоплює різноманітні питання, пов'язані з виникненням, проявами і наслідками небезпечних ситуацій, конфліктів, навчання тощо.

Існує багато видів стресу, зокрема:

–Гострий стрес - це короткотривалий стрес, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію або подію. Він може бути позитивним (еустрес) або негативним (дистрес).

–Хронічний стрес - це довготривалий стрес, який може виникати внаслідок постійного впливу стресових факторів, таких як проблеми на роботі, у сім'ї або фінансові труднощі.



–Емоційний стрес - пов'язаний з емоційними реакціями на ситуації, що викликають сильні почуття, такі як гнів, сум або тривога.

–Фізіологічний стрес - це реакція організму на фізичні фактори, такі як біль, втома або хвороба.

–Психологічний стрес - пов'язаний з внутрішніми конфліктами, страхами, невпевненістю або іншими психологічними проблемами.

–Травматичний стрес - виникає внаслідок пережиття серйозної травматичної події, такої як нещасний випадок, насильство або стихійне лихо [46, с. 48–49].

Р. Лазарус першим спробував розділити фізіологічне та психологічне розуміння стресу. Він запропонував концепцію, яка відокремлює фізіологічний стрес, що виникає через вплив реального подразника, від психологічного (емоційного) стресу, який пов'язаний з оцінкою людиною ситуації як загрозливої або складної. Однак таке розмежування теж є досить умовним, оскільки у фізіологічному стресі завжди присутні елементи психологічного (емоційного) стресу, а в психологічному стресі не може не бути фізіологічних змін.

1. Згодом, у своїх ранніх працях основоположник теорії стресу Г. Сельє визначив стрес як «сукупність усіх неспецифічних змін, що виникають в організмі під впливом будь-яких сильних впливів чи подразників (стресорів) і супроводжуються перебудовою захисних систем організму»[28, с. 35]. Пізніше він розвив і закріпив цю ідею, визначаючи стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, яка висунута до нього.

Згідно з висловлюванням Г. Сельє, стресор - це фактор, який має значний вплив через свою силу та тривалість, викликаючи стресову реакцію. Цей вплив може виникати через різноманітні фактори, такі як когнітивне сприйняття, емоційну реакцію, нижчі мозкові сенсорні механізми або фізіологічні процеси в організмі [44, с. 28].

Щодо стадій розвитку стресу, то Г. Сельє виділив три фази:

1. Фаза тривоги (аларму): відбувається мобілізація захисних механізмів організму для подолання стресора.

2. Фаза спротиву: організм спрямовує свої ресурси на боротьбу зі стресором, намагаючись відновити гомеостаз.

3. Фаза виснаження: якщо стресор триває надто довго або є занадто інтенсивним, ресурси організму вичерпуються, що може призвести до розвитку виснаження та виникнення різноманітних патологій[44, с. 72]

Багато наукових дослідників слідують підходу Г. Сельє до розуміння стресу. У. Вейтен і М. Ллойд, наприклад, визначають стрес як неспецифічну (загальну) реакцію напруги живого організму на будь-який сильний вплив, що діє на нього [10, с. 532].

За визначенням з Психологічної енциклопедії, стрес - це неспецифічна захисна реакція організму на негативні зміни в навколишньому середовищі. А. Г. Каменюкін та Д. В. Ковпак також описують стрес як неспецифічну реакцію організму на збільшені вимоги до нього [15, с. 42]. Під вимогами розуміються всі дії, що призводять до зміни активності організму.

Так, відповідно до концепції Г. Сельє та його послідовників, стрес може виникати внаслідок майже будь-якого стану, на який впливають зовнішні або внутрішні фактори середовища. Ці фактори можуть викликати природну адаптивну реакцію організму.

За Т. Холмсом, стрес визначається як міра, до якої люди змушені адаптувати та перебудовувати свій спосіб життя у відповідь на події зовнішнього середовища. Чим більше змін потрібно зробити, тим більший стрес виникає. За словами Ф. З. Мейерсона, стрес розглядається як стандартна реакція організму на будь-який новий фактор зовнішнього середовища, який активує певні системи організму і є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації[13].

Л. А. Китаєв-Смик звертає увагу на те, що термін «стрес» зустрічається в науковій літературі в різних значеннях і одночасно відображає такі поняття:

1. Стан напруги - фізіологічна або психологічна реакція організму на негативний вплив.
2. Подразник або стресор - фактор, який викликає стрес.
3. Процес стресу - внутрішня реакція організму на стресор.
4. Сукупність наслідків - результати або наслідки стресу для організму.
5. Сукупність заходів адаптації - механізми, які дозволяють організму пристосуватися до стресорів [17, с. 325].

О. Степанов визначає стрес як «емоційний стан людини, який виникає при напруженні здебільшого в екстремальних ситуаціях» [47]. Він також зазначає, що стрес – це захисна реакція організму, яка мобілізує внутрішні ресурси у відповідь на сильні зовнішні подразники.

За М. Савчиним, стрес – це «емоційний стан, викликаний несподіваними і напруженими обставинами». Крім того, він розглядає стрес як фізіологічну реакцію організму на негативні фактори та як загальний адаптаційний синдром [43, с. 388]

Часті і тривалі стреси мають негативний вплив не тільки на психологічний стан, але й на фізичне здоров'я людини.

Н. Є. Водоп'янова вказує на існуючі суперечності у розумінні стресу. Науковця зауважує, що термін "стрес" іноді використовується для опису сильного несприятливого впливу, який негативно впливає на організм. Крім того, під "стресом" можуть розуміти суб'єктивні реакції, що відображають внутрішній психічний стан напруженості та збудження. Ці реакції інтерпретуються як емоції, захисні реакції та процеси подолання (копінг), що відбуваються у самій людині. При цьому, іноді термін "стрес" використовується для опису неспецифічних рис фізіологічних і психологічних реакцій організму при сильних, екстремальних впливах, що викликають інтенсивні прояви адаптивної діяльності. Ці реакції спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів для подолання цих стресових впливів [12, с. 16].

Теорія емоційного стресу Р. Лазаруса є продовженням концепції Г. Сельє та розрізняє системний (фізіологічний) та психічний (емоційний) стрес. В основі цієї теорії лежить розмежування між фізіологічними і емоційними аспектами стресу. Емоційний стрес визначається як реакція організму на внутрішні та зовнішні події, за яких фізіологічні та психологічні здібності напружуються до межі або перевищують її.

У теорії Лазаруса виділяються різниці між фізіологічним та емоційним стресом. Фізіологічний стрес пов'язаний з безпосереднім впливом несприятливих факторів на організм, тоді як емоційний стрес пояснюється опосередкованим впливом через ставлення людини до ситуації.

2. Останнім часом спостерігається умовність повного поділу фізіологічного та емоційного стресу. Фізіологічний стрес зазвичай пов'язаний з конкретними реальними факторами, які порушують його стабільність. Це може бути викликано різними чинниками, такими як недосипання, голод, температурні коливання, інфекції, перенапруження, конфлікти тощо. У відповідь на стрес організм активує ряд фізіологічних механізмів, які спрямовані на адаптацію до нових умов і відновлення стабільності[26].

Емоційний стрес - це реакція організму на психологічне навантаження, що виникає внаслідок негативних емоційних досвідів, напруження, тривоги, переживань, конфліктів або будь-яких інших емоційних труднощів. Цей тип стресу може бути спричинений різними факторами, такими як проблеми на роботі чи в особистому житті, втрата близької людини, невдачі, непевність майбутнього тощо. Емоційний стрес може мати серйозний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Він може призводити до таких проявів, як тривожність, депресія, безсоння, зниження імунітету, головний біль, проблеми з пам'яттю та концентрацією, апетиту, погіршення відносин тощо.

Стрес, який людина відчуває під час значних фізичних та психічних навантажень, особливо в екстремальних умовах діяльності, часто називають травматичним. [31, с. 37–38]. Це особлива форма загальної стресової реакції, здатна викликати психічну травму. На думку В. Г. Ромека, В. О. Конторовича

та О. І. Круковича, травматичний стрес виникає, коли навантаження перевищує психологічні, фізіологічні та адаптивні можливості людини, руйнуючи її захист [39, с. 48].

Травматичний стрес є результатом особливої взаємодії між людиною та навколишнім світом. Він являє собою нормальну реакцію на ненормальні обставини, такі як загроза життю, смерть чи поранення іншої людини, участь у бойових діях, насильство, стихійні лиха чи катастрофи.

Слід зазначити, що не кожна подія може викликати травматичний стрес. Важливими чинниками є індивідуальні особливості, рівень підготовленості до таких ситуацій та підтримка оточуючих. Травматичний стрес виникає, коли подія загрожує життю або фізичному здоров'ю особисто або близькій людині, а також коли під загрозою опиняється образ «я». Це може включати випадки фізичного насильства, аварії, природні катастрофи, а також ситуації, пов'язані з професійною діяльністю, як-от участь у бойових діях чи рятувальних операціях [41, с. 49].

Таким чином, у сучасному розумінні стресу немає чіткої межі між фізіологічним та емоційним аспектами, адже вони часто переплітаються та взаємодіють між собою.

Ступінь стресу визначається різними факторами, такими як очікування, мотивація, установки та минулий досвід.

1. Очікування: Якщо людина очікує негативний випадок чи загрозу, це може збільшити рівень стресу. Навпаки, позитивні очікування можуть знизити рівень стресу або його відсутність.

2. Мотивація: Рівень стресу може залежати від ступеня мотивації людини. Якщо вона має сильний інтерес чи бажання уникнути негативного результату, це може підвищити рівень стресу.

3. Установки: Люди реагують на стресові ситуації відповідно до своїх установок та переконань. Наприклад, якщо вони вважають, що можуть впоратися з труднощами, вони можуть демонструвати менше стресу.

4. Минулий досвід: Попередній досвід з подібними стресовими ситуаціями може впливати на те, як людина реагує на нову ситуацію. Люди, які мають позитивний досвід управління стресом, можуть краще впоратися з новими ситуаціями.

3. Після оцінки ситуації як небезпечної, розвивається стресова реакція, що може включати в себе фізіологічні та емоційні зміни. Первинний запуск емоційної реакції відбувається на підсвідомому рівні, після чого до неї додається емоційна реакція, заснована на оптимальному аналізі [14].

Отже, поняття «стрес» залишається суперечливим навіть у сучасній науці. Через різне розуміння цього терміну багато вчених використовують альтернативні терміни, такі як "емоційне напруження", "нервово-психічний стрес", "психо-емоційний стрес".

Стресостійкість (або резилієнтність) є важливою складовою стресу. Це неспецифічна реакція організму, яка дозволяє впоратися зі стресом і адаптуватися до нього. Стресостійкість передбачає здатність людини адаптуватися до негативних чи важких життєвих обставин, зберігаючи свою психологічну та фізичну стійкість. Вона складається з трьох основних компонентів, які взаємодіють між собою:

–контроль - це віра в те, що ви маєте контроль над своїм життям та можливістю впливати на події, що відбуваються навколо вас. Люди з високим рівнем стресостійкості переконані у своїй здатності впоратися зі стресом і керувати ним;

–задоволеність життям - почуття задоволеності своїм життям і ситуацією, в якій ви знаходитесь. Люди, які вважають своє життя значущим і задовольним, зазвичай мають більшу стресостійкість;

–сприйняття викликів - здатність бачити виклики і перешкоди як можливості для особистого зростання і розвитку. Люди з високим рівнем стресостійкості відносяться до стресових ситуацій як до можливості навчитися щось нове та покращити свої навички;

Ці компоненти взаємодіють між собою, сприяючи формуванню загальної стресостійкості особистості, а люди, які мають сильні риси у всіх трьох компонентах, зазвичай краще впорюються зі стресами і мають більш позитивне психологічне та фізичне благополуччя [53, с. 162].

Стівен Хобфолл, американський психолог, розробив теорію ресурсозбереження, яка має значний вплив на розуміння стресостійкості та адаптації до стресу. Згідно з цією теорією, стрес виникає тоді, коли людина втрачає або стикається з загрозою втрати важливих ресурсів, таких як енергія, час, гроші, соціальна підтримка тощо.

Хобфолл також визначив психологічні чинники, що сприяють розвитку стресостійкості та допомагають долати стрес і негативні життєві обставини:

1. Соціальна підтримка: Наявність підтримки від родини, друзів, колег може допомогти людині подолати стрес та підвищити її стресостійкість.
2. Відчуття контролю: Віра в те, що людина має певний контроль над своїм життям та може впливати на події, сприяє розвитку стресостійкості.
3. Позитивне сприйняття: Інтерпретація стресових ситуацій як викликів для росту та навчання сприяє розвитку стресостійкості.
4. Відпочинок і відновлення ресурсів: Забезпечення відповідного відпочинку та відновлення після стресових ситуацій допомагає зберегти ресурси та підвищити стресостійкість.
5. Адаптивні стратегії копіngu: Використання ефективних стратегій управління стресом, таких як планування, пошук підтримки, позитивне переоцінювання, також сприяє розвитку стресостійкості [44, с. 119].

Ці зазначені психологічні умови є важливими складовими розвитку стресостійкості і допомагають впоратися зі стресом та негативними життєвими обставинами.

Наукові дослідження підтверджують, що реакція на стресор залежить не лише від вроджених якостей, а й від сукупності властивостей та рис особистості, які формуються в процесі соціалізації та досвіду.

Швидкість та інтенсивність реакції на стресор може варіюватися в залежності від індивідуальних характеристик особистості, таких як:

1. Темперамент (Люди з різними типами темпераменту (наприклад, холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) можуть реагувати по-різному на стресові ситуації).

2. Емоційна стабільність (Особистості з високим рівнем емоційної стабільності можуть краще контролювати свої емоції та впоратися зі стресом).

3. Самооцінка та впевненість у собі (Люди з високою самооцінкою та впевненістю у собі можуть бути менш вразливі до стресу та більш схильні до позитивного сприйняття стресових ситуацій).

4. Стратегії допінгу (Індивідуальні стратегії копіngu, такі як активне спрямування на проблему, позитивне переоцінювання, соціальна підтримка, також впливають на реакцію на стрес) [36].

Таким чином, різні люди можуть по-різному реагувати на одну і ту ж саму стресову ситуацію через їхні індивідуальні особливості та характеристики особистості. Врахування цих факторів важливо при розумінні та управлінні стресом у різних індивідів.

Результати експериментальних досліджень феномену стресостійкості дозволили встановити зв'язок між цим явищем та певними психологічними факторами. Стресостійкість сприяє:

–ефективному копіngu зі стресом (Люди з високим рівнем стресостійкості мають схильність використовувати конструктивні стратегії копіngu для подолання стресових ситуацій. Вони можуть шукати підтримку від інших, шукати рішення проблем, шукати позитивні способи зміни ситуації або свого ставлення до неї).

–позитивному емоційному регулюванню (Люди з високим рівнем стресостійкості можуть краще контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, уникаючи відчуття виснаження, відчаю або депресії).



–збереженню фізичного та психічного здоров'я (Висока стресостійкість пов'язана з меншою схильністю до розвитку фізичних та психічних захворювань, оскільки вона допомагає зберегти баланс та внутрішню стабільність в умовах стресу).

–покращенню рівня адаптації (Люди з високим рівнем стресостійкості можуть краще адаптуватися до змін у своєму оточенні та в умовах стресу, зберігаючи продуктивність і емоційний комфорт).

–зниженню ризику виникнення психологічних проблем (Висока стресостійкість пов'язана з меншим ризиком розвитку психологічних проблем, таких як депресія, тривожність або вигорання).

Слід відмітити, що стресостійкість є властивістю, яку можна розвивати і покращувати з часом. Леонід Анатолійович Китаєв-Смик, відомий український психолог, виділяє три етапи розвитку стресостійкості:

1. Етап формування: На цьому етапі особистість починає усвідомлювати важливість стресостійкості та починає впроваджувати конкретні стратегії для її розвитку. Це може включати усвідомлення власних реакцій на стрес, розвиток навичок копінгу та планування стратегій адаптації.

2. Етап зміцнення: На даному етапі особистість систематично вправляється в управлінні стресом та впровадженні стратегій адаптації. Вона активно використовує набуті навички в різних ситуаціях, що допомагає зміцнити свою стресостійкість.

3. Етап стабілізації: На цьому етапі стресостійкість стає вже вбудованою в особистість як певний спосіб життя. Особистість має стабільну здатність ефективно впоратися зі стресом у різних сферах життя без значного напруження або негативних наслідків [17, с. 282].

Отже, можливо виділити наступні чинники, які впливають на стійкість до стресу: розуміння психологічної компетентності (свідомість власних особистісних і психофізіологічних характеристик); знання симптомів, характеристик і закономірностей стресу; усвідомлення наслідків; життєвий досвід, включаючи поведінку у певних ситуаціях, спосіб реагування;

особистісні якості (спрямованість, мотивація, рівень саморегуляції, готовність до дій); навички у встановленні міжособистісних відносин. Таким чином, головними факторами, що впливають на стійкість до стресу, є фізіологічний, поведінковий, суб'єктивний, соціально-психологічний та психологічний фактори стресу.

## **1.2 Професійний стрес та способи його подолання у співробітників поліції**

Професійний стрес є однією з найсерйозніших проблем, з якими стикаються працівники правоохоронних органів. Зважаючи на специфіку їхньої діяльності, рівень стресу серед поліцейських значно вищий порівняно з іншими професіями.

Жорстка вимогливість до виконання службових обов'язків та суворе законодавче регулювання у сфері професійної діяльності підрозділів Національної поліції суттєво впливають на психічне здоров'я поліцейських. Вимоги до високого рівня підготовки часто створюють надмірний стрес, який може впливати на робочу ефективність та загальний стан здоров'я [54, с. 94].

Слід відмітити, що стрес - це порушення спокою, що виникає від реакції на зовнішні та внутрішні ситуації, що створюють напружений стан у людини. Цей стан зазвичай виникає під впливом емоційно-негативних або екстремальних факторів зовнішнього середовища.

Існують різні типи реакцій на стрес, серед яких можна виділити:

1. Боротьба - активна спроба подолати чи змінити ситуацію, що викликає стрес.
2. Завмирання - реакція, коли людина втрачає ініціативу та стає пасивною відносно стресової ситуації, може відчувати безсилля чи втрату інтересу.

3. Втеча - стратегія, коли людина намагається уникнути або віддалитися від стресового джерела, шукаючи втечі в інші сфери життя або відволікаючись [31, с. 125].

Ці типи реакцій можуть виявлятися індивідуально або комбінуватися в залежності від конкретної ситуації та особистих рис особистості.

З метою попередження професійного стресу та забезпечення психічного благополуччя працівників у небезпечних умовах, особливо в таких професіях, як поліцейська, важливо розробляти та впроваджувати спеціалізовані програми підтримки. Ці програми повинні включати психологічну підтримку, тренінги зі стрес-менеджменту, психологічні консультації та інші методи, спрямовані на зниження негативного впливу професійних вимог на психічне здоров'я.

У сучасних умовах важливо розробити ефективні методи прогнозування, діагностики та корекції професійного стресу. Значний вклад у цю сферу зробив О. В. Тімченко, запропонувавши концептуальний підхід до розуміння професійного стресу у працівників поліції [49].

О. В. Тімченко запропонував концептуальний підхід до аналізу та управління професійним стресом у працівників поліції, включаючи його прогнозування, психодіагностику та психокорекцію. Він вважає, що головними джерелами розвитку професійного стресу часто виступають чинники соціального середовища, які впливають на мотиваційні установки та емоційний фон діяльності. Багатозначне визначення мети праці, в поєднанні з цілями правоохоронної діяльності, є потужним початковим фактором професійного стресу та професійної деформації.

Науковець визначає професійний стрес працівників органів внутрішніх справ (ОВС) як багатомірний феномен, що детермінований як інтраорганізаційними, так і екстраорганізаційними чинниками.

Інтраорганізаційні чинники поділяються на три рівні:

–Індивідуальний рівень: включає особисті якості, психологічну стійкість, професійні компетенції та здатність до саморегуляції. На цьому

рівні важливу роль відіграють індивідуальні психологічні особливості працівника, такі як рівень тривожності, емоційна стабільність і мотивація до виконання службових обов'язків.

–Груповий рівень: пов'язаний із взаємовідносинами всередині колективу, підтримкою з боку колег і керівництва, а також із командною роботою. Конфлікти, нездорова конкуренція, недостатня підтримка та співпраця можуть значно підвищувати рівень стресу.

–Організаційний рівень: охоплює структуру і культуру організації, стиль керівництва, умови праці та політику управління персоналом. Відсутність чітких критеріїв оцінки результативності, високі вимоги без відповідної підтримки, а також бюрократичні перепони сприяють виникненню стресових ситуацій [48, с.35].

Крім того, професійний стрес залежить від екстраорганізаційних стрес-факторів, які обумовлені особистісними характеристиками працівника.

Екстраорганізаційні чинники включають соціально-економічні умови, підтримку з боку сім'ї та друзів, а також загальну соціальну стабільність. Особистісні характеристики, такі як здатність до адаптації, навички управління стресом і соціальна підтримка, також відіграють значну роль у виникненні та подоланні професійного стресу.

Професійний стрес виражається у фізіологічних і психологічних реакціях працівників поліції на конкретні оперативно-службові ситуації.

Основними джерелами професійного стресу для працівників поліції є:

1) Невизначеність цілей та завдань: часто працівники поліції стикаються з ситуаціями, де завдання та цілі не мають чіткого визначення, що призводить до підвищення рівня стресу.

2) Соціальні фактори: соціальне середовище, в якому працюють поліцейські, має великий вплив на їхній рівень стресу. Це включає суспільну думку про поліцію, взаємодію з громадськістю та соціальний тиск.

3) Ризик та небезпека: специфіка правоохоронної діяльності передбачає постійну загрозу життю та здоров'ю, що є сильним стресовим фактором.

4) Високі вимоги до професійної етики: поліцейські повинні дотримуватися високих стандартів професійної етики, що часто викликає внутрішній конфлікт та стрес.

Професійний стрес у працівників поліції може мати серйозні наслідки як для самих працівників, так і для організації в цілому. Серед основних наслідків можна виділити:

–фізіологічні реакції: постійний стрес може призводити до хронічних захворювань, таких як гіпертонія, серцево-судинні захворювання, порушення сну та інші проблеми зі здоров'ям;

–психологічні реакції: стрес може викликати такі психологічні реакції, як тривожність, депресія, емоційне виснаження, зниження мотивації та професійне вигорання;

–професійна деформація: довготривалий стрес може призводити до змін у професійній діяльності працівника, зниження продуктивності праці, погіршення якості роботи та порушення професійної етики [49].

Наукові праці відомих учених у галузі юридичної психології, таких як С. П. Безносков, А. В. Буданов, Л. М. Васильєв, І. В. Ващенко, З. Р. Кісіль та В. С. Медведєв, зробили вагомий внесок у розуміння проблеми професійної деформації правоохоронців. Вони визначили, що професійна деформація є комплексом специфічних змін у особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала, які виникають під впливом професійної діяльності та індивідуальних особливостей особистості [45, с.235].

Основна суть професійної деформації полягає у формуванні специфічного психологічного захисту від травматичних умов, що робить її різновидом психологічної адаптації. Однак, негативні наслідки цієї деформації включають спотворення особистості, діяльності та відносин професіонала, що відносить її до професійних деструкцій.

Особливістю професійної деформації правоохоронців є її інтенсивний та масштабний розвиток, що відрізняється від деформації в інших професійних групах. Це зумовлено специфікою роботи правоохоронних органів, яка

включає постійний ризик, високі вимоги до професійної етики та необхідність приймати складні рішення в умовах невизначеності.

Найбільше професійна деформація проявляється у комунікативних професіях типу «людина-людина», що обумовлює її активне вивчення у різних галузях прикладної психології, таких як юридична, військова, екстремальна та інші [8; 16; 55]

Для ефективного управління професійним стресом необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає прогнозування, психодіагностику та психокорекцію. О. В. Тімченко пропонує наступні методи:

1. Прогнозування: систематичний аналіз робочих умов та індивідуальних характеристик працівників з метою ідентифікації потенційних стресових факторів. Впровадження програм моніторингу психічного здоров'я дозволяє своєчасно виявляти ознаки стресу та вживати превентивні заходи.

2. Психодіагностика: використання різноманітних психологічних тестів і методик для оцінки рівня стресу, виявлення основних чинників його виникнення та визначення індивідуальних особливостей реагування на стресові ситуації. Це дозволяє розробляти індивідуальні плани психокорекції.

3. Психокорекція: впровадження програм психологічної підтримки, навчання технікам управління стресом, релаксації, когнітивно-поведінкової терапії та інших методів психологічної допомоги. Такі програми мають на меті підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та покращення психологічного благополуччя працівників [49]

Формування психологічної адаптації в умовах екстремального стресу є ключовим аспектом забезпечення ефективності та стійкості особистості. Для досягнення цієї мети використовуються різноманітні методи і стратегії, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості та здатності адаптуватися до викликів екстремальних умов.

Провідне місце у формуванні стресостійкості працівників поліції займають психологічні тренінги, які включають у себе різноманітні практики, такі як релаксація, медитація, дихальні вправи та автотренінг. Ці методи сприяють збереженню спокою та концентрації в стресових ситуаціях, що є критичним для здатності особистості ефективно функціонувати під тиском.

У разі постійного або довготривалого стресу важливо впроваджувати стратегії саморегуляції, такі як релаксаційні методи, регулярна медитація, фізична активність, планування відпочинку та використання засобів відновлення. Додатково можна звертатися до психологічної підтримки та консультування, щоб отримати необхідну підтримку та навчитися ефективніше управляти стресом.

Крім того, важливо активно шукати можливості для зміни стресової ситуації або пошуку підтримки з метою зменшення загального рівня стресу на тривалий термін. Це може включати перегляд стратегій взаємодії з навколишнім середовищем або залучення додаткових ресурсів для покращення самопочуття та психологічного благополуччя.

Техніки глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації представляють собою важливий аспект психологічних підходів до зниження стресу і підвищення стресостійкості у людини. Глибоке дихання сприяє заспокоєнню організму через активізацію парасимпатичної нервової системи, що призводить до зниження активності симпатичної системи і відповідно – зменшення фізіологічної реакції на стресові подразники. Техніка включає в себе прийняття комфортної позиції тіла, усвідомлене проведення повільного і глибокого вдиху, а також м'язово контрольоване повільне видихання. Регулярна практика дозволяє досягти стабілізації фізіологічних процесів організму та зниження загального рівня стресу [49].

Метод прогресивної м'язової релаксації, розроблений доктором Едмундом Джекобсоном, заснований на ідеї, що м'язи, які стають напруженими у стані психічної напруги, можуть бути свідомо і послідовно

розслаблені. Це досягається шляхом систематичного напруження і розслаблення м'язових груп, що дозволяє знижувати рівень тривоги та фізичної напруги в організмі. Ця методика є ефективним інструментом для попередження стресових реакцій та підтримки психічного здоров'я в умовах підвищеної емоційної напруги [57].

Обидві зазначені психологічні практики сприяють покращенню загального емоційного стану та здатності людини адаптуватися до стресових ситуацій. Регулярне використання цих методів дозволяє зміцнити психічну стійкість та зберегти ефективність у роботі та особистому житті.

У роботі з посттравматичними стресовими розладами використовується метод переживання травматичного досвіду через діалог, з метою інтеграції цих переживань у біографію клієнта. Життєві події, що стають причиною травми, переживаються і осмислюються в контексті часової перспективи життєвих змін, що підготовляють особистість до терапевтичних втручань. Детальний опис подій активізує процес об'єднання окремих спогадів та усвідомлення цілісної картини.

Слід зазначити, що спеціальна психологічна підготовка та консультування перед виконанням службових обов'язків у екстремальних умовах є важливими компонентами професійної діяльності працівників поліції. Вони сприяють підвищенню здатності працівників вирішувати проблеми, зміцнювати психологічну стійкість та розвивати адаптаційні стратегії. Особливо важливо підкреслити роль колективу в процесі формування стресостійкості. Позитивне та підтримуюче робоче середовище значно полегшує працівникам поліції адаптацію до виконання своїх обов'язків в умовах стресу та підвищеної небезпеки. Зокрема, проведення психологічною службою різноманітних вправ із тимблдингу, заходів на згуртування колективу та колективних тренінгів сприяє створенню командного духу та взаємної підтримки. Це, у свою чергу, підвищує психологічну стійкість усього колективу та впевненість кожного його члена.

[6]



Створення командного духу має значний вплив на особистісні ресурси працівників поліції. Серед цих ресурсів варто виділити самосвідомість, самоконтроль, впевненість у собі та здатність керувати власними емоціями. Саме розвиток цих якостей сприяє гнучкості та пришвидшенню психологічної адаптації до екстремальних умов. Працівники, які мають високий рівень самосвідомості та самоконтролю, здатні ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та приймати зважені рішення навіть у критичних умовах. Впевненість у собі, зокрема, відіграє важливу роль у здатності працівників поліції діяти рішуче та ефективно, що є надзвичайно важливим під час виконання службових обов'язків у небезпечних ситуаціях.

Медитація, зокрема техніки усвідомленості (mindfulness), також відіграє важливу роль у зниженні стресу, допомагаючи зосередитися на теперішньому моменті та зменшити тривожність. Фізична активність є ще одним ефективним способом боротьби зі стресом. Регулярні фізичні вправи, такі як ходьба, біг, йога або заняття спортом, сприяють виробленню ендорфінів – природних "гормонів щастя", які покращують настрій та знижують рівень стресу. Хобі, як-от малювання, читання, гра на музичних інструментах або інші захоплення, дозволяють відволіктися від повсякденних турбот та знайти задоволення в улюблених заняттях. Соціальна підтримка є надзвичайно важливою для підтримання психічного здоров'я. Спілкування з друзями, родиною або участь у соціальних групах допомагають відчувати підтримку та розуміння, що сприяє зниженню рівня стресу. Позитивне мислення, розвиток оптимістичного погляду на життя та здатність знаходити позитивні моменти навіть у складних ситуаціях є важливими аспектами формування стресостійкості. У той час як методи самопомоги можуть бути ефективними у боротьбі зі стресом, професійна допомога може бути необхідною у випадках, коли стрес призводить до серйозних психічних або фізичних розладів. Професійна допомога передбачає консультації з сімейними лікарями, психологами, психотерапевтами, психіатрами, соціальними працівниками та іншими спеціалістами. Лікарі можуть надати

медичну допомогу та призначити необхідні ліки, якщо стрес призводить до фізичних симптомів або психічних розладів, таких як депресія або тривожні розлади.

Важливо зазначити, що ефективне управління стресом вимагає комплексного підходу, який включає як методи самопомоги, так і професійну допомогу. Кожна людина може обрати ті методи, які найбільше відповідають її індивідуальним потребам та умовам життя. Регулярне використання цих методів сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню загального самопочуття та забезпеченню психічного здоров'я.

Отже, психологічна підготовка працівників поліції є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності. Вона сприяє підвищенню їхньої здатності справлятися з екстремальними ситуаціями, забезпечує психологічну стійкість та сприяє розвитку особистісних ресурсів, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків. Комплексний підхід до психологічної підготовки, який включає аналіз попереднього досвіду, створення підтримуючого колективного середовища та розвиток індивідуальних якостей, є ключем до успішної реалізації цих завдань. Це дозволяє працівникам поліції залишатися впевненими у своїх силах та готовими до дій у будь-яких умовах, що є надзвичайно важливим для забезпечення громадської безпеки та порядку.

### **1.3. Причини професійного стресу у співробітників правоохоронних органів**

Професійний стрес є напруженим станом працівника, що виникає внаслідок дії емоційно-негативних та екстремальних чинників, пов'язаних із виконуваною професійною діяльністю. Причини розвитку професійного стресу можна поділити на безпосередні та головні. Безпосередні причини включають події, що безпосередньо призводять до розвитку психічної

напруженості та стресу. Це наприклад, можуть бути складні або небезпечні робочі завдання, виникнення проблемної ситуації, яка загрожує здоров'ю чи життю, дефіцит часу тощо. Безпосередні причини стресу зазвичай пов'язані з екстремальністю змісту і умов трудової діяльності.

Головною причиною виникнення стресу є індивідуальні особливості працівника, які можуть бути психологічними, фізіологічними або професійними. Крім того, існує група додаткових факторів, пов'язаних із життям і діяльністю індивіда, які сприяють виникненню професійного стресу і посилюють його.

Особливу увагу науковців привертає вплив професійної діяльності на стан здоров'я спеціалістів, чий обов'язки пов'язані з інтенсивною та емоційно напруженою взаємодією з людьми. Серед осіб, найбільш схильних до професійного стресу, виділяються працівники органів внутрішніх справ.

Повсякденна служба цієї категорії працівників характеризується виконанням обов'язків в умовах постійного впливу емоційних та фізичних стресових факторів, таких як загострення кримінальної обстановки та напруженість соціально-економічної ситуації в країні. До цього додається підвищена правова відповідальність за їхні дії, що також значно впливає на їхній професійний стрес та стан здоров'я.

Працівники правоохоронних органів часто працюють у складних умовах, що призводять до значного психологічного стресу і можуть спричинити посттравматичний вплив на їхню психіку. Ці негативні наслідки часто викликають стресові стани та розлади, що ускладнюють виконання службових обов'язків. Вплив цих інтенсивних умов також сприяє розвитку невротичних розладів і психосоматичних захворювань. Такий екстремальний стрес вимагає проведення психологічної реабілітації для відновлення психічного стану особистості в умовах надзвичайних ситуацій [18, 28].

Екстремальні умови праці включають в себе різноманітні психогенні фактори, які можна класифікувати у дві основні групи: екстремальні професійно-психологічні та екстремальні морально-психологічні.

Поліцейські, порівняно з іншими категоріями працівників, часто знаходяться в складних і небезпечних психологічних ситуаціях, які значно впливають на їхню психічну стійкість. Вони постійно змушені подолати великі фізичні та емоційні навантаження, а їхня робота пов'язана з високим ризиком для життя та здоров'я. Професійний зріст поліцейських часто призводить до професійної деформації, яка виникає ще на етапі навчання і поглиблюється у процесі виконання службових обов'язків, впливаючи на їхню особистісну ідентичність [28,16]

В. О. Лефтеров визначив декілька стрес-факторів високої інтенсивності, які впливають на працівників правоохоронних органів у їхній професійній діяльності. Серед них: смерть або важка хвороба близьких; загибель або поранення колеги чи напарника під час виконання службових обов'язків; надмірні фізичні навантаження; відсутність належних умов праці та соціального захисту; несправедливе ставлення з боку керівництва; конфлікти з начальством, колегами, друзями або родичами; фінансові труднощі; власна низька кваліфікація та інші.

Попри особливості кожного виду правоохоронної діяльності, головні психологічні чинники, що спричиняють високу напруженість роботи співробітників Національної поліції, включають:

–високий рівень ризику і небезпеки - постійний ризик для життя та здоров'я є значним джерелом стресу. Це стосується як фізичних загроз, так і психічного тиску, пов'язаного з виконанням службових обов'язків;

–емоційне навантаження - контакт із жертвами злочинів, свідками, злочинцями, а також необхідність ухвалення швидких і важливих рішень в екстремальних ситуаціях;

–невизначеність і непередбачуваність - неможливість прогнозувати події під час служби, що викликає постійну напруженість і готовність до дій.

–соціальна ізоляція - через специфіку роботи правоохоронці часто відчують соціальну ізоляцію як від колег, так і від родини та друзів;

–робоче навантаження - надмірне робоче навантаження, понаднормова робота, нестабільний графік і відсутність часу на відпочинок і відновлення;

–відсутність підтримки - недостатня підтримка з боку керівництва або колег, а також відсутність належних ресурсів і умов для виконання службових обов'язків;

–бюрократичний тиск - необхідність дотримання складних процедур і вимог, що можуть бути непродуктивними або відволікати від основної роботи.

Основні соціально-психологічні детермінанти, що викликають професійний стрес у працівників поліції[18]:

Скорочення соціальних пільг і гарантій: Зниження або припинення надання соціальних пільг та гарантій негативно впливає на працівників поліції. Вони відчують невпевненість у майбутньому та нестабільність, що сприяє підвищенню рівня стресу.

Низька суспільна оцінка професії: Поліцейські часто стикаються з негативним сприйняттям своєї професії з боку суспільства. Недооцінка значущості їхньої роботи та негативні стереотипи створюють додатковий психологічний тиск.

Підвищене навантаження та вимоги: Поліцейські постійно перебувають під високим навантаженням, часто виконуючи завдання у стресових та небезпечних умовах. Постійний тиск на досягнення високих результатів без достатньої підтримки призводить до хронічного стресу.

Вихід за межі комфортної інтенсивності взаємодії: Постійна взаємодія з суспільством, особливо в конфліктних ситуаціях, перевищує комфортну інтенсивність і спричиняє емоційне виснаження.

Висока відповідальність: Усвідомлення великої відповідальності за безпеку громадян та дотримання правопорядку викликає постійне напруження.

Перешкоди у задоволенні потреб та досягненні цілей: Обмежені ресурси та бюрократичні перешкоди заважають поліцейським ефективно виконувати свої обов'язки, що призводить до фрустрації та стресу.

Відсутність умов для самореалізації: Брак можливостей для професійного зростання та розвитку кар'єри створює відчуття застою та незадоволення, що посилює стрес.

Тривога за близьких: Постійні ризики, пов'язані з професією, викликають тривогу за безпеку своїх рідних та близьких, що додатково ускладнює емоційний стан поліцейських.

Відсутність участі у прийнятті рішень: Немає можливості впливати на прийняття важливих рішень у колективі, що знижує мотивацію та почуття приналежності до команди.

Неадекватний стиль керівництва: Жорсткий або несправедливий стиль керівництва, що не враховує індивідуальні потреби та особливості працівників, підвищує рівень стресу та незадоволення роботою.

Жорстко визначені схеми поведінки: Відсутність гнучкості в робочих процесах та необхідність дотримання суворих правил без можливості адаптуватися до ситуацій також спричиняють професійний стрес.

Стресові ситуації, в яких перебувають працівники міліції (ДТП, травмування та поранення під час несення служби, застосування табельної вогнепальної зброї), є значними стресогенними факторами, які призводять до дезадаптації не тільки молодих міліціонерів, але й професійно підготовлених працівників зі значним досвідом роботи [18]:

Велика кількість досліджень свідчить, що справжніми проблемами є самі наслідки стресових ситуацій, які проявляються не відразу, а через деякий час у вигляді посттравматичного стресового розладу. Симптоми цього розладу включають нав'язливі спогади, безсоння, депресію, втрату інтересу до будь-якої діяльності, емоційні спалахи, дратівливість, зниження продуктивності на роботі, конфлікти в сімейних та міжособистісних стосунках.

Через пережитий стрес та хронічну емоційну напругу, накопичену під час виконання службових обов'язків, у працівників правоохоронних органів можуть розвиватися різні форми асоціальної поведінки, такі як алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, зловживання лікарськими препаратами, ігрова залежність, психосоматичні розлади (хвороби шлунково-кишкового тракту, серцеві напади, гіпертонічні захворювання тощо). Також можлива поява саморуйнівної поведінки, що може призвести до суїциду.

Для розвитку професійного стресу у працівників ОВС важливими є такі характеристики особистості:

- Характерологічні особливості: замкнутість, невпевненість, боязкість, що часто зустрічаються у жінок-працівників.
- Смыслжиттєві установки: екстернальний локус контролю, негативна оцінка прожитої частини життя, відсутність життєвих цілей.
- Вікові особливості: з віком працівники більш схильні до професійного стресу.
- Межові психічні розлади: невротизація, психопатизація особистості, що створюють передумови для імпульсивної поведінки.
- Неконструктивні стратегії поведінки: використання асоціальних і пасивних стратегій, що не сприяють вирішенню проблем [48, 45,18]:

Вплив професії на особу можна оцінити насамперед за її модальністю, тобто за тим, чи є цей вплив позитивним чи негативним. Вважається, що однією з причин професійної деформації є висока емоційна напруженість професійної праці. Повторювані негативні емоційні стани зі зростанням стажу професійної діяльності знижують фрустраційну толерантність фахівця, що пов'язано з якостями, рольовими і організаційними чинниками.

Розмежовуючи поняття «професійна деформація» та «професійне вигорання» («емоційне вигорання» в професії), слід зазначити, що передумовами професійного вигорання поліцейського є вплив негативних емоцій у спілкуванні та значні психологічні перевантаження, пов'язані зі стресами під час здійснення правоохоронної діяльності. Професійне

вигорання поліцейського проявляється як психічне, емоційне та фізичне виснаження, що розвивається внаслідок тривалого професійного стресу. Це явище не залежить від тривалості здійснення професійної діяльності та може проявитися навіть на початку професійної кар'єри внаслідок невідповідності між вимогами професії і прагненнями особистості. Професійна деформація і професійне вигорання є ключовими проблемами в контексті впливу стресу на працівників правоохоронних органів. Висока емоційна напруженість, повторювані негативні емоційні стани та психологічні перевантаження, які виникають у процесі виконання службових обов'язків, значно впливають на психічне та фізичне здоров'я працівників. Тривалий вплив цих факторів може призвести до серйозних психосоматичних розладів, таких як захворювання шлунково-кишкової системи, серцеві напади та гіпертонічні захворювання [18; 38; 39]

Слід зазначити, що наслідки всіх стресових ситуацій проявляються не одразу, а лише з певним часом, що ускладнює їх своєчасне діагностування і лікування. Посттравматичний стресовий стан, що виникає внаслідок пережитого стресу, включає такі симптоми як нав'язливі спогади, безсоння, депресію, відсутність інтересу до будь-чого, емоційні спалахи та роздратованість. Це призводить до зниження показників службової діяльності та конфліктів у сімейних та міжособистісних відносинах.

Важливо відзначити, що індивідуальні характеристики особистості відіграють значну роль у розвитку професійного стресу у працівників органів внутрішніх справ. Ці характеристики включають характерологічні особливості (такі як замкнутість, невпевненість, сором'язливість), смисложиттєві установки (екстернальний локус контролю, негативне сприйняття прожитої частини життя, відсутність життєвих цілей), вікові особливості (працівники стають більш схильними до професійного стресу з віком) та межові психічні розлади (невротизація, психопатизація особистості). Використання неконструктивних стратегій допінгової поведінки (наприклад, асоціальних і пасивних стратегій) також сприяє



поглибленню професійного стресу та розвитку асоціальної поведінки. [45; 27]

#### **1.4. Фрустрація та стрес в екстремальних ситуаціях**

Фрустрація та стрес є невід'ємними складовими життя людини, особливо в екстремальних ситуаціях, коли звичні механізми подолання труднощів не працюють, а навантаження на психіку значно зростає.

Поліцейські щоденно стикаються з численними викликами, які впливають на їх психічне здоров'я та загальну ефективність у виконанні службових обов'язків. Ситуації, що виникають під час виконання службових обов'язків, часто включають високу ступінь ризику, що може призводити до сильного стресу та фрустрації [18]:

Ефективність дій у напружених ситуаціях значною мірою визначається високим рівнем готовності до них. Динамічність таких ситуацій, а також жорсткі вимоги до своєчасності та адекватності дій, обумовлюють необхідність завчасної психологічної підготовки фахівців для виконання раптово виникаючих складних завдань професійної діяльності. Екстремальні ситуації характеризуються виникненням у людини граничного напруження і перенапруження. Вони ставлять перед особистістю великі об'єктивні та психологічні завдання. У таких умовах 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 поділяються на об'єктивні, потенційні, особисто спровоковані (віктимні) та уявні.

Підготовка до таких ситуацій включає розвиток психологічної стійкості, вміння швидко приймати рішення, адаптуватися до змін і ефективно взаємодіяти з оточенням. Це дозволяє знизити рівень стресу, підвищити ефективність дій та зменшити ймовірність негативних наслідків у складних умовах.

a. Об'єктивні екстремальні ситуації - це ситуації, які виникають незалежно від особистості та її дій. Вони зумовлені об'єктивними факторами, такими як природні катастрофи (землетруси, повені), техногенні аварії (вибухи на заводах) або інші події, що виходять за межі контролю людини.

b. Потенційні екстремальні ситуації - це ситуації, які можуть стати екстремальними за певних умов. Вони містять у собі загрозу, яка може реалізуватися при певних обставинах, наприклад, погіршення погоди, яке може призвести до катастрофи.

c. Особисто спровоковані (віктимні) екстремальні ситуації - це ситуації, які виникають через дії або поведінку самої особистості. Людина, своїми діями, може викликати загрозу для себе та оточуючих, наприклад, порушення правил безпеки на виробництві або необережне поводження з вогнем.

d. Уявні екстремальні ситуації - це ситуації, які існують тільки у свідомості людини. Вони можуть бути наслідком психологічних проблем, страхів або фобій. Такі ситуації не мають реального підґрунтя, але викликають сильні емоційні переживання [32, с.46].

Екстремальні ситуації потребують участі людини, особливо коли йдеться про напружену ситуацію, що поєднує в собі певний зміст об'єктивної реальності з потребами, мотивами, цілями та відносинами людини. Особливості напружених ситуацій визначаються співвідношенням та зв'язком між об'єктивним і суб'єктивним.

Стрес, насамперед, виникає в екстремальних ситуаціях і може мати як позитивний, так і негативний вплив на людину. Позитивний вплив стресу полягає в його мобілізаційній функції, коли організм активізує свої ресурси

для ефективного реагування на виклики. У таких умовах підвищується концентрація, швидкість реакцій та витривалість, що допомагає долати труднощі.

Однак, негативний вплив стресу проявляється у шкідливій дії на нервову систему, викликаючи психічні розлади та різноманітні захворювання організму. Тривалий або надмірний стрес може призвести до виснаження, депресії, тривожних розладів, а також до фізичних проблем, таких як серцево-судинні захворювання, порушення імунної системи та інші серйозні ускладнення зі здоров'ям.

Сучасна наука розглядає стрес як стан максимального психічного напруження, що виникає у людини під впливом негативних, значних за силою і тривалістю зовнішніх або внутрішніх факторів середовища під час діяльності або поведінки. Зараз найбільш визнаною у психологічній науці є теорія стресу, запропонована Г. Сельє. У своїй роботі "Теорія стресу" він стверджує, що стрес - це неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги. За його дослідженнями, кожна нова вимога має свою специфіку. Незалежно від того, які саме зміни відбуваються в організмі під впливом стресу, всі стресори мають одну спільну рису: вони ставлять вимогу до перебудови. Іншими словами, крім специфічної реакції на стресор, виникає загальна потреба у адаптивній функції відновлення природного балансу організму людини. Таким чином, для успішної адаптації до стресових ситуацій необхідний високий рівень стресостійкості [44].

Професійна діяльність працівників поліції часто проходить в умовах, що є екстремальними та небезпечними. Це може включати затримання злочинців, звільнення заручників, використання зброї, забезпечення громадського порядку під час масових заходів, стихійних лих та надзвичайних ситуацій. Такі умови потребують від співробітників поліції значного психологічного та фізичного напруження, а також високого рівня самовіддачі. Вони повинні бути готові протистояти злочинності, яка відзначається високим рівнем агресії та різноманітністю своїх проявів.

Робота в таких умовах часто піддає працівників ризику для життя та здоров'я, як їхнього, так і їхніх колег, порушуючи почуття безпеки. Такі ситуації можуть бути або короткочасними, але дуже інтенсивними (наприклад, подолання збройного опору), або тривалими, але менш напруженими (наприклад, тривале чергування під час надзвичайної ситуації).

Екстремальні ситуації часто виникають під час виконання небезпечної роботи. В професійній діяльності працівників поліції можна виділити наступні типи екстремальних ситуацій: [43].

1. швидкоплинні екстремальні ситуації – виникають при необхідності швидкої дії в умовах жорсткого дефіциту часу, високого темпу та значного психологічного навантаження. Прикладами є затримання злочинця або участь у ліквідації наслідків катастрофи;

2. довготривалі екстремальні ситуації – потребують постійної готовності до можливої небезпеки в умовах монотонної роботи. Це може включати чекання виклику під час чергування або перебування в засідці;

3. ситуації, викликані необхідністю перевірки ймовірно неправдивої інформації – це екстремальні ситуації, спричинені повідомленнями, що можуть бути дезінформацією про злочин або загрозу, наприклад, пожежу або мінування;

4. невизначені екстремальні ситуації – потребують вибору одного з варіантів поведінки, однаково важливих для працівника. Наприклад, це може бути рішення між виконанням службового обов'язку та власною безпекою, або пошук нової інформації;

5. суб'єктивні екстремальні ситуації – виникають через дії самого працівника, як-от відволікання уваги чи нестійкість у небезпечній ситуації, що призводить до помилок або непрофесійного виконання дій.

Під час виконання професійних дій високого ступеня відповідальності, які вимагають від поліцейських пошуку нестандартних виходів з небезпечних ситуацій, часто спостерігаються такі явища, як розгубленість, зниження координованості і точності рухів, уповільнення реакції, порушення

логіки міркувань, зниження критичного мислення, розлади сприйняття і уваги, відчай та інше. Тому екстремальні умови, ситуації та обставини оперативно-службової діяльності містять об'єктивно різні чинники (причини, сили, особливості), які психологічно впливають на працівників правоохоронних органів. Можна виділити дві основні групи таких чинників - морально-психологічні та екстремальні чинники:

1. Стресові ситуації:

- Психологічний тиск, який виникає через загрозу для життя чи здоров'я під час виконання службових обов'язків. Це можуть бути ситуації, де необхідно приймати швидкі рішення в умовах ризику та невизначеності.

2. Моральна відповідальність:

- Відчуття відповідальності за життя та безпеку інших людей, що може створювати додатковий психологічний тиск і впливати на моральний стан працівника.

3 Фізична та психічна втома

Висока інтенсивність роботи в умовах кризових ситуацій може викликати фізичну втому та зниження концентрації, що підвищує ризик помилок та нещасних випадків.

4. Емоційне перевантаження та втрата емоційного контролю Сталість та стійкість в емоційному відгуку важливі для управління кризовими ситуаціями, проте довготривалий стрес може призвести до втрати контролю над емоціями.

5. Соціальні взаємодії та психосоціальна адаптація

В екстремальних умовах люди часто змушені швидко адаптуватися до змінюючихся обставин і взаємодіяти з іншими людьми, які також переживають стрес.

6. Почуття безпорадності:

- Ситуації, коли працівник не може вплинути на обставини або змінити хід подій, можуть викликати відчуття безпорадності і знизити мотивацію до виконання службових обов'язків.

Ці морально-психологічні чинники впливають на здатність працівників правоохоронних органів ефективно виконувати свої обов'язки в екстремальних умовах і вимагають спеціальної підготовки та підтримки для їх подолання [27].

Важливим аспектом розвитку стресу у працівників поліції є переживання фрустрації

Фрустрація є психічним станом, який виникає в ситуаціях, коли людина не може досягти бажаних цілей або задовольнити свої потреби через наявність непереборних перешкод. Цей стан може спричинятись конфліктами з іншими особами, особливо в колективному середовищі, де відсутня підтримка або співчуття. Негативна соціальна оцінка, що впливає на особистісні відносини та загрожує престижу та гідності, також може призводити до фрустрації. Фрустрація супроводжується відчуттям безпорадності, розчарування, роздратування та агресії. Інтенсивність фрустрації залежить від значущості для людини недосягнутої цілі чи потреби, а також від зусиль, вкладених у реалізацію своїх планів. В екстремальних умовах ці почуття можуть посилюватися, адже часто перед особистістю постають завдання, які здаються нездоланими [33]:

Н.Д. Левітов визначає фрустрацію як складний емоційно-мотиваційний стан, що проявляється у дезорганізації свідомості, діяльності та спілкування. Цей стан виникає внаслідок тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно нездоланими чи суб'єктивними труднощами [25, с.279], а згідно з Ф.Є. Василюком, фрустрація відноситься до екстремальних життєвих ситуацій, конфліктів та криз, і якщо вона не вирішується, це загрожує всьому життю і є життєвою кризою.

Різні дослідники, зокрема Н.Д. Левітов, називають серед негативних проявів фрустрації агресію, реакцію уникнення, депресію та регресію; А.В. Махнач - напруження та неспокій; В.М. Астапов - почуття байдужості, тривожності, апатії; Т.Г. Румянцев - заздрощі та ворожості; А.І. Плотічер - заздрощі та ревності; А.Бандура - психосоматичні реакції.

Відповідно до В. Кнауца, фрустрація є не тільки емоційним станом, але й процесом, який включає декілька ключових етапів: [59]

1. Усвідомлення мети - початковий етап, коли індивід визначає мету, до якої він прагне. Це може бути будь-яка бажана ціль, яка має особистісне або професійне значення.

2. Створення плану досягнення мети - індивід розробляє конкретний план або стратегію для досягнення поставленої мети. Це може включати визначення необхідних ресурсів, дій та термінів.

3. Спроба реалізації плану - початок активних дій з метою реалізації розробленого плану. Це етап, коли індивід активно працює над досягненням своєї мети.

4. Зустріч з перепоною - виникнення несподіваної перешкоди або бар'єра, що ускладнює або робить неможливим досягнення поставленої мети. Це може бути зовнішній фактор, як-от обмежені ресурси або відсутність підтримки, або внутрішній фактор, як-от недостатній рівень навичок або знань.

5. Усвідомлення фрустрації - емоційна реакція на зустріч з перепоною, що виражається у відчутті розчарування, незадоволеності, або гніву. Це стає сигналом для індивіда, що його дії не приносять бажаного результату.

6. Оцінка ситуації - аналіз індивідом ситуації з метою розуміння природи перепони та пошуку можливих шляхів її подолання. Це може включати перегляд плану, пошук альтернативних рішень або залучення додаткових ресурсів.

7. Реакція на фрустрацію - прийняття рішень щодо подальших дій. Індивід може спробувати подолати перепону, змінити мету або відмовитися від її досягнення. Реакції можуть бути різноманітними: від конструктивних (перегляд плану, навчання новим навичкам) до деструктивних (агресія, уникнення).

8. Висновки та адаптація - уроки, винесені з фрустраційного досвіду, та адаптація майбутньої поведінки на основі цього досвіду. Індивід може

зробити висновки щодо власних можливостей, необхідних ресурсів або стратегій, що допоможуть уникнути фрустрації в майбутньому [59].

Саме ці етапи за думкою вченого допомагають краще зрозуміти процес фрустрації, дозволяючи розглядати її не лише як негативний емоційний стан, але й як динамічний процес, що охоплює різні стадії взаємодії з перешкодами на шляху до досягнення мети.

Зарубіжні дослідники розглядають фрустрацію як складне явище, яке включає три основні складові:

1. Емоційна складова:

- Це основний аспект фрустрації, що включає різні негативні емоції, такі як гнів, розчарування, тривога або відчай. Емоційна реакція виникає внаслідок усвідомлення того, що мета або бажання не можуть бути досягнуті через перешкоди або невдачі. Ці емоції можуть варіюватися за інтенсивністю залежно від значення мети для індивіда та величини перепони.

2. Когнітивна складова:

- Включає думки та переконання, пов'язані з ситуацією фрустрації. Це може включати аналіз причин невдачі, оцінку власних можливостей і ресурсів, а також пошук альтернативних шляхів досягнення мети. Когнітивний аспект допомагає індивіду зрозуміти ситуацію, оцінити її та прийняти рішення щодо подальших дій.

3. Поведінкова складова:

- Включає конкретні дії або реакції на фрустрацію. Поведінкові відповіді можуть бути конструктивними або деструктивними. Конструктивні реакції включають пошук нових рішень, адаптацію планів, навчання новим навичкам або звернення за допомогою. Деструктивні реакції можуть включати агресію, уникнення ситуації або відмову від мети. Ця складова визначає, як індивід буде діяти в умовах фрустрації та які результати це принесе.

Всі ці три складові взаємопов'язані між собою та разом визначають, як індивід сприймає, обробляє та реагує на ситуацію, що викликає фрустрацію.



Важливо зазначити, що існує багато факторів, які впливають на виникнення та інтенсивність фрустрації та стресу в екстремальних ситуаціях.

До них належать:

1. Індивідуальні особливості: тип особистості, рівень самооцінки, наявність або відсутність підтримки, попередній досвід подолання стресових ситуацій.
2. Соціальне оточення: підтримка з боку родини, друзів, колег, соціальні ресурси та умови життя.
3. Природа екстремальної ситуації: тривалість, інтенсивність, можливість контролювати ситуацію, рівень загрози для життя та здоров'я. [42].

Ефективне подолання фрустрації та стресу в екстремальних ситуаціях вимагає комплексного підходу, що включає як індивідуальні, так і колективні заходи. Важливо розвивати навички саморегуляції, підвищувати стійкість до стресу, навчатися ефективним методам вирішення проблем.

Серед індивідуальних методів можна виділити релаксаційні техніки (медитація, дихальні вправи), фізичні навантаження, раціональне планування часу, розвиток позитивного мислення. Колективні заходи можуть включати організацію груп підтримки, професійну психологічну допомогу, створення безпечного та підтримуючого середовища.

Важливу роль відіграє також формування адекватного ставлення до ситуації, розвиток здатності приймати обставини, які не можна змінити, та фокусування на тих аспектах, які перебувають під контролем. Позитивний емоційний настрій, підтримка з боку близьких людей, адекватний відпочинок і харчування також сприяють зниженню рівня фрустрації та стресу.

Таким чином, розуміння механізмів виникнення фрустрації та стресу, а також застосування ефективних стратегій їх подолання є ключовими для збереження психічного здоров'я та адаптації до екстремальних ситуацій.

## РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 2.1. Аналіз особистісних рис та характеристик, які сприяють стресостійкості поліцейських

Розвиток стресостійкості серед поліцейських є надзвичайно важливим завданням сучасної психології та правоохоронної практики, оскільки саме ці особистісні риси та характеристики можуть суттєво вплинути на ефективність виконання професійних обов'язків у надзвичайних ситуаціях. Поліцейські постійно піддаються впливу стресових факторів, таких як небезпека для життя, емоційні перевантаження, соціальна ізоляція та робота у змінному графіку. Саме стресогенний характер професійної діяльності цієї категорії працівників спричиняє високий рівень нервово-психічного напруження. Проблема психологічної стійкості до стресу є професійно значущою, оскільки вона безпосередньо впливає на ефективність виконання оперативних завдань співробітниками відповідних служб

Стресостійкість є однією з ключових якостей, що дозволяє поліцейським зберігати спокій, приймати зважені рішення та забезпечувати безпеку громадян навіть під сильним тиском.

Проблеми, пов'язані зі стресостійкістю особистості, неодноразово ставали предметом наукових досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Питання щодо змісту стресостійкості особистості досліджували Л. Джигун, М. Кудінова, С. Максименко, В. Пасічник, Л. Смольська, Н. Юр'єва та інші. Методи формування стресостійкості жінок-управлінців розглядали М. Марусинець та Р. Шевченко, а особливості прояву професійного стресу та розвиток стресостійкості фахівців – Т. Палько та інші. На думку психологів, спільним у всіх визначеннях є те, що більшість вчених розглядають стресостійкість як індивідуальну властивість організму людини, яка дозволяє зберігати нормальну працездатність, що є необхідною умовою для адаптації організму до впливу екстремальних факторів середовища та соціуму,

сприяючи успішній самореалізації, досягненню життєвих цілей, збереженню працездатності та здоров'я. [2, с. 49-51].

У своїх дослідженнях науковці досліджують особливості розвитку стресостійкості особистості, зосереджуючись на пошуку ресурсів, що допомагають подолати негативні наслідки стресових факторів. Вони визначають високий рівень стресостійкості через здатність особистості активно протистояти стресу, підтримувати позитивний психічний стан, досягати саморозвитку та успіху в професійній та повсякденній діяльності. У зв'язку з цим, розуміння та розвиток особистісних характеристик, які сприяють стресостійкості, стає одним з ключових аспектів підготовки та підтримки здоров'я працівників правоохоронних органів.

У 1962 році в англійському словнику вперше з'явилося поняття «копінг». Копінг (від англ. «coping» – долати) описується як психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресу [57, с. 121-123]. А. Вдовіченко [9], Т. Ткачук та інші дослідники зазначають, що сучасна психологічна наука розглядає копінг як процес посилення психологічної напруги для вирішення життєвих проблем, спробу опанувати складну ситуацію або мінімізувати її негативні наслідки. Ефективність копіngu залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини, самої ситуації/обставин та психічних реакцій людини на неї. На сьогоднішній день цей термін набув популярності і означає «метод компромісної взаємодії зі стресом, який дозволяє людині ефективно виконувати свої функції та уникати професійної деформації». Вибір відповідних стратегій і способів подолання стресу значною мірою залежить від віку людини.

Українські психологи, такі як С. Архипова, М. Боришевський, В. Вишньовський, Ю. Гільбух, Ю. Тептюк, Т. Титаренко, О. Штепа та інші, активно досліджували цю тематику. Вони дійшли висновку, що особистісна зрілість пов'язана зі здатністю людини самостійно мислити, свідомо діяти, ціннісно переживати, брати на себе відповідальність за себе та інших, а також здатністю до саморегуляції.

Більшість науковців сходяться на думці, що особистісну зрілість можна досліджувати через суб'єктивні ознаки особистісного дозрівання, де важливим показником є рівень соціалізації особистості.

Згідно з дослідженням В. Вишньовського, виявлено, що у психології часто використовується термін "дорослість" замість терміну "зрілість" (за Б. Ананьєвим). В. Вишньовський розглядає поняття "особистісної зрілості людини" як характеристику, яка визначається інтегративними вимогами та специфікою прояву компонентів її життєдіяльності. Основними структурними компонентами є громадянська, життєво-професійна, духовна, соціальна, психологічна та мотиваційна зрілість [11, с. 81]. І. Батраченко, М. Сурякова, І. Учитель відзначають, що у цьому віковому періоді спостерігаються різноманітні вікові кризи, впливають різноманітні життєві стрес-фактори. Однак, незважаючи на ці труднощі, дослідники констатують, що людина здобуває власний життєвий досвід, шукає та знаходить способи вирішення життєвих проблем, розвивається та обирає різноманітні соціальні ролі [51, с. 91].

Також стресостійкість розглядається даними науковцями як складна інтегральна властивість особистості, що включає в себе комплекс інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей, які забезпечують індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресових умовах. Під стресовими умовами розуміються змінені умови звичного середовища життєдіяльності людини.

Також до особистісних рис, від яких напряму залежить рівень стресостійкості особистості, О. Полякова відносить: темперамент, тривожність, локус-контроль, самооцінку людини. Завдяки їм можна визначити рівень стресостійкості особистості. Люди з слабкою нервовою системою, на думку вченої, – «краще витримують вплив монотонних стрес-чинників, а другі – екстремальних. Високий рівень особистісної тривожності негативно впливає на ефективність діяльності під час дії стресорів. Соціальне

оточення завжди є джерелом стресу для екстернала, але воно є одночасно й можливістю зменшення психоемоційної напруги. Інтернали стійкіші до стресу, але лише у випадку наявності адекватної самооцінки» [50, с. 45].

Науковці Г.Б. Моніна та Н.В. Ранала також виявили низку індивідуальних особливостей, що суттєво впливають на стресостійкість: тривожність, темперамент, стиль мислення, оптимізм чи песимізм, поведінковий тип, самооцінка, а також наявність яскраво виражених акцентуацій характеру та схильність до конфліктів. Вони зазначають, що певні особистісні риси можуть провокувати розвиток дистресу, але це можливо лише за певних обставин, таких як відсутність соціальної підтримки або високий рівень стресових факторів.

Велика кількість проведених досліджень дозволили виділити комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних зі стресостійкістю. До них належать когнітивно-інтелектуальні та емоційно-особистісні блоки. До когнітивно-інтелектуальних особливостей, які безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості, відносяться такі характеристики, як гнучкість мислення, здатність до абстрактного мислення, полнезалежність та розвинені перцептивні здібності.

Гнучкість мислення – це здатність швидко адаптувати звичне сприйняття, уявлення та думки до нових умов, а також своєчасно і адекватно приймати рішення в змінній ситуації. Вона пов'язана з умінням змінювати інтерпретації властивостей ситуації та інтелектуально переосмислювати стресові обставини. Люди з високою гнучкістю мислення можуть швидко переключатися між різними завданнями або підходами, що дозволяє їм ефективно вирішувати проблеми та знижувати рівень стресу. Наприклад, у робочому середовищі, коли виникає непередбачена проблема, гнучкий мислитель знайде кілька альтернативних рішень і вибере найбільш підходяще.

Когнітивна ригідність, навпаки, характеризується труднощами у зміні звичних уявлень та думок в нових умовах, що призводить до затримки

прийняття рішень, адекватних ситуації. На поведінковому рівні ця властивість проявляється в здатності використовувати різноманітні способи поведінки, при цьому їх варіативність залежить від розвитку, зокрема, абстрактного мислення.

Абстрактне мислення дозволяє продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду. Абстрактність мислення є однією з ключових ознак здатності генерувати нові ідеї, використовуючи минулий досвід. О. Харві, Д. Хант та Р. Шродер вважають, що основою абстрактного мислення є такі психологічні процеси, як диференціація та інтеграція понять. Поліус абстрактності включає високу диференціацію та високу інтеграцію. Люди з цією якістю зазвичай не залежать від безпосередніх властивостей ситуації, орієнтуються на внутрішній досвід, проявляють гнучкість та креативність. Здатність до абстрактного мислення дозволяє індивідуумам розглядати ситуації та проблеми з широкої перспективи, що є критично важливим для ефективного управління стресом. Абстрактне мислення включає вміння узагальнювати, створювати концепції та бачити зв'язки між різними явищами. Це допомагає уникати надмірного фокусування на деталях і незначних проблемах, дозволяючи зосередитися на більш загальних аспектах ситуації. Наприклад, у стресовій ситуації абстрактний мислитель може побачити можливості для навчання і розвитку, а не тільки негативні аспекти [52, с. 67].

Поленезалежність характеризується здатністю зосереджуватися на важливих аспектах завдання чи ситуації, не відволікаючись на зовнішні подразники. Люди з високою полenezалежністю здатні більш ефективно управляти своєю увагою та концентрацією, що знижує рівень стресу в умовах багатозадачності або під тиском. Це дозволяє їм зберігати спокій і зосередженість, навіть коли навколо панує хаос або невизначеність.

Тобто, полenezалежність є показником індивідуально-своєрідного способу обробки інформації, що відображає специфіку інтелектуальної діяльності особистості. Полenezалежність/полезалежність - один із перших когнітивних стилів, які виділив і детально дослідив Г. Уїткін. Він визначав

цей стиль як глобальну домінуючу тенденцію особистості орієнтуватися при вирішенні проблем або на інших людей, або на себе. На думку дослідника, полнезалежні особистості демонструють високу особистісну автономність, стійкий образ "Я", спираються на свій досвід і здійснюють самостійний аналіз ситуації при прийнятті рішень, що, на нашу думку, є важливим компонентом стресостійкості представників стресогенних професій. Полнезалежність характеризується високою особистісною автономністю, орієнтацією на власний досвід та самостійний аналіз ситуації.

Також необхідно відмітити і високо розвинені перцептивні здібності - увага до деталей та спостережливість. Високо розвинені мнемічні здібності, включаючи оперативну пам'ять і здатність до ефективного опосередкованого запам'ятовування. Високо розвинені інтелектуальні здібності – оперативне мислення, здатність концентруватися, вміння відрізнити важливе від другорядного і знаходити суттєві зв'язки між явищами. Розвинені перцептивні здібності поліцейських є важливим елементом їх професійної компетентності, які забезпечують ефективне виконання службових обов'язків. Ці здібності включають вміння швидко та точно сприймати, обробляти та інтерпретувати інформацію, отриману через органи чуття, що дозволяє поліцейським швидко реагувати на змінювані обставини та приймати обґрунтовані рішення в стресових ситуаціях.

Одним із ключових аспектів розвинених перцептивних здібностей є спостережливість, що передбачає здатність помічати дрібні деталі та відрізнити важливу інформацію від другорядної. Це особливо важливо у процесі розслідування злочинів, де навіть незначні підказки можуть мати вирішальне значення для встановлення обставин правопорушення. Підвищена спостережливість також сприяє попередженню злочинів, дозволяючи поліцейським виявляти підозрілу поведінку та запобігати потенційним загрозам [45]

Другою важливою складовою є здатність до ситуаційної оцінки, яка включає вміння швидко аналізувати ситуацію та приймати рішення на основі

неповної або суперечливої інформації. Це вимагає не лише високого рівня когнітивної гнучкості, але й емоційної стабільності, оскільки багато рішень доводиться приймати в умовах високого стресу та обмеженого часу. Здатність до швидкої оцінки ситуації також пов'язана з навичками міжособистісного сприйняття, що включають вміння розпізнавати емоції, мотиви та наміри інших людей.

Тренування перцептивних здібностей поліцейських здійснюється через спеціалізовані навчальні програми, що включають симуляції реальних ситуацій, використання віртуальної реальності та інші методи активного навчання. Ці програми спрямовані на розвиток як окремих аспектів сприйняття, таких як зорове та слухове сприйняття, так і інтеграції різних сенсорних даних у цілісне уявлення про ситуацію. Важливим елементом таких тренувань є також розвиток уваги, що дозволяє поліцейським концентруватися на важливих аспектах та не відволікатися на несуттєві деталі.

Наукові дослідження підтверджують, що розвинені перцептивні здібності поліцейських сприяють підвищенню їх професійної ефективності, зменшують ризик помилок у процесі виконання службових обов'язків та сприяють кращій взаємодії з громадськістю. Високий рівень перцептивних здібностей також сприяє зниженню рівня стресу та професійного вигорання, оскільки поліцейські з кращими навичками сприйняття та оцінки ситуацій почуваються впевненіше у своїх діях і менш схильні до емоційного виснаження.

Емоційно-особистісні властивості, що впливають на стресостійкість, включають емоційну стійкість та оптимізм. Емоційна стійкість означає здатність долати стан зайвого емоційного збудження під час виконання складних завдань.

Емоційна стійкість означає здатність індивіда ефективно управляти своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації без значного втрачання емоційного балансу. Ця властивість включає в себе здатність розпізнавати



власні емоції, ефективно ними керувати і швидко відновлювати психологічну готовність після стресу чи травматичного досвіду.

1. Контроль емоцій: Люди з високою емоційною стійкістю здатні контролювати свої реакції на стресові фактори, не дозволяючи емоціям керувати їхньою поведінкою. Наприклад, у ситуації конфлікту вони можуть залишатися спокійними і логічно мислити, що дозволяє їм знаходити конструктивні рішення.

2. Швидке відновлення після невдач: Емоційно стійкі люди не дозволяють невдачам і помилкам надовго вибити їх з колії. Вони швидко аналізують ситуацію, роблять висновки і рухаються далі, не зациклюючись на негативному досвіді. Це дозволяє їм зберігати високий рівень продуктивності та позитивний настрій.

3. Адаптація до змін: Емоційно стійкі індивіди здатні швидко адаптуватися до нових умов і змін у житті. Вони бачать зміни як можливості для зростання і розвитку, а не як загрози. Наприклад, у випадку зміни роботи або переїзду в нове місце вони швидко пристосовуються до нових умов і знаходять позитивні аспекти в ситуації [42].

Оптимізм, у свою чергу, є психологічною характеристикою, яка визначається позитивним уявленням про майбутнє та загальну тенденцію сприймати життєві події як досяжні й контрольовані. Оптимізм, як аспект особистості (переважання позитивного емоційного фону), сприяє позитивній емоційній реакції в стресових ситуаціях, оскільки люди з оптимістичним ставленням зазвичай будують свої прогнози майбутнього у позитивному ключі. Рівень емоційної реакції на стресові події значною мірою залежить від тенденції до досвідування певних емоцій, або модальності, що відображає стійкі особливості емоційності [40]. Таким чином, оптимізм можна вважати однією з характеристик особистості, що сприяє позитивній емоційній диспозиції. Ці характеристики створюють основу для формування стресостійкості, яка є критично важливою для працівників, що виконують свої обов'язки в умовах підвищеного нервово-психічного напруження.

Особлива увага приділяється розвитку резилієнтності, тобто здатності відновлюватися після стресових подій. Резилієнтні поліцейські мають внутрішні ресурси та навички, які дозволяють їм ефективно відновлюватися після травматичних подій та продовжувати виконувати свої обов'язки на високому рівні. Важливою складовою резилієнтності є позитивне мислення, оптимізм та віра в власні сили. Ці риси допомагають не лише пережити складні моменти, але й використовувати їх як досвід для особистісного зростання.

Нарешті, мотивація та професійна задоволеність відіграють важливу роль у стресостійкості поліцейських. Особи, які мають високу внутрішню мотивацію та задоволені своєю професійною діяльністю, демонструють кращі результати у подоланні стресових ситуацій. Вони мають чітке розуміння своїх професійних цілей та прагнень, що надає їм додаткові сили для подолання труднощів [40].

Особлива увага приділяється розвитку резилієнтності, тобто здатності відновлюватися після стресових подій. Резилієнтні поліцейські мають внутрішні ресурси та навички, які дозволяють їм ефективно відновлюватися після травматичних подій та продовжувати виконувати свої обов'язки на високому рівні. Важливою складовою резилієнтності є позитивне мислення, оптимізм та віра в власні сили. Ці риси допомагають не лише пережити складні моменти, але й використовувати їх як досвід для особистісного зростання. Нарешті, мотивація та професійна задоволеність відіграють важливу роль у стресостійкості поліцейських. Особи, які мають високу внутрішню мотивацію та задоволені своєю професійною діяльністю, демонструють кращі результати у подоланні стресових ситуацій. Вони мають чітке розуміння своїх професійних цілей та прагнень, що надає їм додаткові сили для подолання труднощів.

Отже, особистісні риси та характеристики, що сприяють стресостійкості поліцейських, є багатограними та взаємопов'язаними. Розвиток емоційної стабільності, соціальної підтримки, когнітивної гнучкості, фізичного

здоров'я, резилієнтності та мотивації є ключовими факторами, які дозволяють поліцейським ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати високий рівень професійної діяльності. Ці аспекти потребують постійної уваги та підтримки як з боку самих працівників, так і з боку керівництва правоохоронних органів, що в кінцевому підсумку сприяє підвищенню загальної ефективності роботи поліції та забезпеченню безпеки громадян.

## **2.2. Емоційна стабільність та її вплив на стресорезистентність**

У психологічній та педагогічній літературі зазначено, що феномени стресостійкості та емоційної стійкості є предметом дослідження багатьох науковців. Зокрема, сутність стресостійкості розкрито в працях Г. Андресової, А. Баранова, Б. Величковського, А. Гурич, О. Джеджули, В. Корольчук, Лі Канг Хі, О. Лозгачової, Г. Мигаль, Д. Морозова, С. Оя, О. Протасенко, Г. Ришко, В. Суботіна, Т. Тихомирової, М. Хуторної, Т. Циганчук, М. Черпити та інших учених.

Незважаючи на те, що ці категорії в психологічній науці досить плідно розробляються та різнобічно розглядаються, вони до цього часу не мають однозначного змісту та визначення.

Розкриття сутності проблеми розпочнемо з визначення терміна «емоційна стійкість». Різні науковці оперують різними визначеннями. Так, В. Корольчук у роботі «Психологія стресостійкості особистості» цитує декілька визначень емоційної стійкості: [22 с. 21–22]:

а) З одного боку, емоційна стійкість – це несприйнятливність до емоційних факторів, що чинять негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого – здатність контролювати й стримувати астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій (дефініція, надана Е. Мілеріаном);

б) Емоційна стійкість – це властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності, окремі емоційні механізми якої, гармонійно взаємодіючи, сприяють успішному досягненню поставленої мети (формулювання Л. Аболіна);

в) Емоційна стійкість – стійка особистісна властивість, що зумовлює ефективність діяльності в екстремальних умовах (дефініція, надана Л. Дикою).

П.Б. Зільберман визначив емоційну стійкість як інтегральну особливість особистості (психіки), що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емотивних ситуаціях [2].

С. Оя визначає емоційну стійкість як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, контролювати та регулювати свої емоційні реакції в стресових або складних ситуаціях, що дозволяє ефективно функціонувати й досягати поставлених цілей навіть в умовах емоційного напруження.

Відповідно до дефініції, наданої О. Черніковою, емоційна стійкість – це стабільна спрямованість емоційних переживань на позитивне вирішення майбутніх завдань [15, с. 6–7].

Т. Кочубей та А. Семенов визначають емоційну стійкість як здатність психіки долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і маючи при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань [7, с. 122].

На думку Т. Плахінди, емоційна стійкість – це властивість особистості, що забезпечує стабільність стеничних емоцій та емоційного збудження в разі дії різних факторів [14, с. 172].

Згідно з Лі Канг Сі, емоційна стійкість як властивість темпераменту дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок

оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії - визначення базується на аналізі робіт В. Плахтиша та Н. Блудова

Найбільш доцільним, на думку багатьох учених, є визначення емоційної стійкості як інтеграційної якості особи, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує максимально успішне досягнення результатів у складній емоційній ситуації [1].

Відповідно до зазначених досліджень, структура емоційної стійкості включає наступні елементи:

1. Основний критерій: Ключова характеристика, що визначає рівень емоційної стійкості, наприклад, здатність управляти емоціями або стійкість до стресу.
2. Причини виникнення: Фактори, які сприяють розвитку емоційної стійкості, такі як особистісні риси, соціальні умови або життєвий досвід.
3. Особливості прояву: Способи, якими емоційна стійкість виявляється в поведінці або емоційному стані, зокрема стратегії coping та реакції на стрес.
4. Результат впливу на особистість і життєдіяльність: Наслідки, які емоційна стійкість має на загальний стан особи, її психічне здоров'я, ефективність у різних сферах життя та взаємодію з оточенням.

Таким чином, під емоційною стійкістю слід розуміти складну динамічну інтегративну властивість особистості, яка забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в умовах складного емоційного напруження.

Як показує вивчення досліджуваної проблеми, емоційна стійкість вважається однією з найважливіших і необхідних якостей для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання серед фахівців соціономічних професій. Термін «емоційна стійкість» у діяльності позначає синтез властивостей і якостей особистості, що дозволяє впевнено і самостійно виконувати професійну діяльність у різних емоційних умовах.

Володіти емоційною стійкістю в професійній діяльності означає здатність швидко орієнтуватися в умовах постійних змін, знаходити оптимальне рішення в складних нестандартних ситуаціях, зберігаючи при цьому витримку і самоконтроль [24].

Емоційна стійкість, як припускають дослідники, змінюється під впливом пристосування людини до екстремальних умов. Проте успішність такого пристосування залежить від низки стійких особистісних характеристик, у тому числі від характеристик емоційності в структурі особистості, мотиваційних і вольових характеристик, а також від стильових рис пізнавальної діяльності, пов'язаних з емоційністю [36, с. 137-147].

Емоційна стійкість залежить від уміння свідомо керувати своєю діяльністю, створювати оптимальний режим роботи, дозувати і підтримувати психічне навантаження на рівні, який забезпечує оптимальну працездатність, характер діяльності та успішність її виконання. Це також включає здатність правильно оцінювати свої сили, знаходити ресурси для впевненої поведінки та свідомо керувати емоційним станом. У процесі професійної діяльності емоційна стійкість зменшує негативні емоційні впливи, попереджує стрес та сприяє готовності до дій в напружених ситуаціях. Це є одним із психологічних факторів, що забезпечує надійність, ефективність і успіх діяльності в складних умовах професійної діяльності [24].

Основними детермінантами формування емоційної стійкості як професійно важливої якості фахівця є ресурси підструктур емоційної стійкості:

1. Психофізіологічна підструктура: Урівноваженість та рухливість нервових процесів.
2. Емоційно-вольова підструктура: Непідвладність перешкодам у встановленні емоційних контактів, відсутність симптомів емоційного вигорання.
3. Когнітивно-рефлексивна підструктура: Низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

4. Адаптивна підструктура: Нервово-психічна стійкість та розвиненість особистісного адаптивного потенціалу.

5. Соціально-перцептивна підструктура: Психологічна проникливість, соціальна інтуїція, гнучкість здатності до корекції образу іншого в процесі спілкування.

Ці ресурси підструктур визначають рівень емоційної стійкості та її роль у професійній діяльності, допомагаючи фахівцям ефективно виконувати свої обов'язки в умовах високого емоційного навантаження.

Узагальнюючий аналіз психологічної літератури з даної проблематики, дає можливість визначити декілька підходів до визначення змісту поняття «емоційна стійкість»:

1) Емоційна стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональна стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміють і емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частої зміни(переміни) емоцій. Таким чином, у одному понятті об'єднано різні явища, які не співпадають за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість».

2) Емоційна стійкість як стійкість певного емоційного стану, що характеризується емоційною незворушністю, невразливістю, тобто не реагування людини на емоціогенні подразники, ситуації.

3) Перевага позитивних емоцій.

4) Здатність стримувати емоційні реакції, тобто «сила волі», що має прояв у терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, що ведуть до стабільності ефективності діяльності.

5) Інтегративна якість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емоційній обстановці[36, с.17].

Для теоретико-методологічного розуміння феномена стресостійкості важливо проаналізувати наявні психологічні дослідження, що допомагають формувати це поняття в різних контекстах, таких як професійний, психологічний, суб'єктно-діяльнісний та інші. У науковій спільноті найпоширенішим є погляд на стресостійкість як на комплексну індивідуальну психологічну характеристику, яка проявляється через специфічний взаємозв'язок між різнорівневими індивідуальними властивостями, які певним чином сприяють підтримці біологічної, фізіологічної та психологічної рівноваги системи. Це, своєю чергою, оптимізує взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем за різних умов життєдіяльності. Крім того, стресостійкість може розглядатися з функціональної точки зору, як властивість, що безпосередньо впливає на продуктивність діяльності індивіда. Водночас вона виступає характеристикою, яка забезпечує стабільність особистості як системи в умовах змінного та часто несприятливого зовнішнього середовища. Таким чином, стресостійкість не лише визначає здатність людини справлятися з труднощами, але й формує основу для підтримки ефективної діяльності та гармонійної взаємодії з оточуючим світом [3, с. 11]

У такому розумінні проявляється подвійна природа стресостійкості, оскільки цей феномен розглядається як характеристика, що забезпечує рівновагу особистості як системи, і як властивість, що впливає на результат діяльності. Спираючись на це, можна трактувати стресостійкість як діяльнісний (зовнішній) та особистісний (внутрішній) показник. Особистісний (внутрішній) компонент стресостійкості реагує на невідповідність потенціалу суб'єкта умовам і вимогам діяльності. Він відповідає за вироблення механізмів захисту, які допомагають особистості зберігати рівновагу під час стресових ситуацій, що, у свою чергу, забезпечує стабільність та ефективність у діяльності.

На соціально-психологічному рівні стресостійкість розглядається через кілька ключових аспектів. По-перше, це здатність особистості зберігати



соціальну адаптацію, тобто ефективно функціонувати в суспільстві, незважаючи на стресові обставини. По-друге, важливим є збереження значимих міжособистісних зв'язків, що забезпечує підтримку та взаємодію з оточенням. Третім аспектом є успішна самореалізація та мотивованість у досягненні поставлених життєвих цілей, що дозволяє особистості продовжувати розвиток і досягати успіху навіть у складних умовах. Також важливими є збереження працездатності та підтримка психічного й фізіологічного здоров'я, які є основою загального благополуччя.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості тісно пов'язано з пошуком та використанням як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів. Ці ресурси допомагають долати деструктивні наслідки впливу стресових факторів та сприяють підтриманню психологічної стійкості у стресогенних ситуаціях. Вони можуть включати внутрішні сили, такі як особистісні переконання, мотивація та емоційна стабільність, а також зовнішні ресурси, як-от соціальна підтримка, професійна допомога та доступ до відповідних ресурсів [30, с. 23–24]

Отже, у вищезазначених дослідженнях стресостійкість визначається як властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної активності. Ця взаємодія в складних емоційних умовах забезпечує оптимальне досягнення цілей діяльності. Стресостійкість дозволяє людині ефективно керувати своїми емоціями, підтримувати високу професійну працездатність та забезпечувати адекватне функціонування і спрямованість своїх дій у будь-яких умовах. Ця властивість є ключовим фактором для досягнення успіху та збереження стабільності під час виконання професійних обов'язків, навіть у стресових ситуаціях [30, с. 86].

Структура стресостійкості може бути визначена специфікою професійної діяльності [28, с. 11]

Дослідники розглядають стресостійкість як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно виконувати необхідну діяльність у

стресогенних умовах. У такому контексті стресостійкість виступає як базова якість особистості, що включає кілька ключових компонентів.

Перший компонент – психофізіологічний, який визначається типом і властивостями центральної нервової системи. Цей компонент визначає, наскільки людина фізіологічно здатна витримувати стресові ситуації та реагувати на них адекватно.

Другий компонент – мотиваційний, який включає потреби й мотиви людини. Сила мотивів значною мірою визначає емоційну стійкість особистості. Одна й та сама людина може демонструвати різні рівні емоційної стійкості залежно від того, які мотиви керують її діями. Зміна мотивації може значно впливати на рівень емоційної стійкості.

Третій компонент – емоційний, що охоплює досвід особистості, накопичений у процесі подолання психотравмуючих життєвих ситуацій і негативних екстремальних впливів. Цей досвід сприяє розвитку здатності ефективно справлятися з майбутніми стресовими ситуаціями.

Четвертий компонент – вольовий, який виражається у свідомій регуляції власної поведінки відповідно до ситуації. Цей компонент дозволяє особистості контролювати свої дії та рішення навіть у складних умовах.

П'ятий компонент – професійна підготовленість і готовність особистості вирішувати поставлені завдання. Цей аспект включає набуті знання та навички, які забезпечують впевненість у власних силах і здатність приймати правильні рішення в стресових ситуаціях.

Шостий компонент – інтелектуальний, що забезпечує логічну оцінку ситуації, прогнозування можливих варіантів розвитку подій і прийняття обґрунтованих рішень. Цей компонент є важливим для об'єктивного аналізу ситуації та вибору оптимальної стратегії дій.

Таким чином, стресостійкість як інтегративна властивість особистості включає різні компоненти, що забезпечують ефективне функціонування в стресових умовах і зумовлюють здатність людини зберігати психічну рівновагу та високий рівень професійної діяльності.

Цінним є дослідження стресостійкості на прикладі конкретних професійних груп, особливо у сферах професійної діяльності в особливих умовах. Важливі роботи в цьому напрямку належать В.М. Корольчук, яка визначає стресостійкість як структурно-функціональну, динамічну та інтегративну властивість особистості. Ця властивість формується як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором і включає такі складові, як саморегуляція, когнітивна репрезентація, об'єктивна характеристика ситуації та вимоги до особистості. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти, як особистість адаптується до стресових умов у професійній діяльності, і які внутрішні та зовнішні ресурси забезпечують збереження її стійкості та ефективності. Дослідження в цьому напрямку є особливо цінними для розробки стратегій підтримки та розвитку стресостійкості серед працівників, які стикаються з підвищеними психоемоційними навантаженнями [23, с. 218].

Дослідниця визначає, що провідними компонентами стресостійкості є особистісний, соціальний, типологічний і поведінковий чинники, які базуються на первинній стресостійкості. Ця первинна стресостійкість включає в себе біологічний складник, до якого належать емоційний тонус, витривалість, точність, функціональна рухливість, надійність, а також основні характеристики й особливості нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем. Ці компоненти забезпечують адекватне та стабільне функціонування особистості в стресогенних умовах.

Крім того, особистісні характеристики, що формуються під впливом соціального впливу, досвіду, навчання та інших факторів, також відіграють важливу роль у стресостійкості. Взаємодія цих елементів сприяє розвитку здатності до ефективної адаптації в умовах стресу та забезпечує підтримку високого рівня функціонування, незважаючи на зовнішні виклики. [23, с. 213–217].

Таблиця 2.1.

## Чинники стресостійкості [19].

Чинники, які негативно впливають на стресостійкість	Чинники, які сприяють стресостійкості
Емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією))	Досвід розв'язання подібних проблем у минулому й позитивний прогноз на майбутнє
Надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини	Схвалення діяльності з боку соціального оточення
Велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму	Індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі)
Індивідуально-психологічні особливості особистості (низький рівень емоційної стабільності й урівноваженості, високий рівень невротизації та подразливості, особистісної та ситуативної тривожності)	Задоволення професійною діяльністю; позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); наявність функціональних можливостей

Стресостійкість особистості є складною характеристикою, що формується під впливом ряду визначальних факторів. Серед них важливе місце займають вроджені особливості, що закладають базові реакції на стресові ситуації, а також досвід раннього дитинства, який часто визначає подальший розвиток емоційної стабільності. Батьківські сценарії та особистісні програми, передані у спадок, формують фундаментальні установки, які визначають індивідуальні реакції на зовнішні подразники. Окрім цього, індивідуальні особливості, цінності та переконання особистості, а також соціальні умови і оточення, в яких перебуває індивід, визначають її здатність справлятися зі стресом [17, с. 12]

Стресостійкість особистості пропонується розглядати через взаємодію кількох важливих аспектів: по-перше, це когнітивна репрезентація стресової ситуації та усвідомлення власних можливостей для її подолання. Тут важливо враховувати об'єктивні характеристики ситуації та вимоги, які

визначають здатність адекватно контролювати дію стресора. По-друге, стресостійкість залежить від суб'єктивних і об'єктивних зусиль особистості, спрямованих на опір стресу та подолання його негативних наслідків.

Таким чином, рівень стресостійкості особистості залежить від низки факторів, зокрема: тривалості стресового впливу та його інтенсивності; одиничного або комплексного характеру стресових подій; обсягу змін, спричинених стресовим впливом, і витрат, необхідних для адаптації; можливості прогнозування події та ймовірності її настання, що дозволяє здійснити превентивні заходи та підготуватися до подолання її деструктивного впливу; новизни стресової події та наявності інформації про неї; неоднозначності стресової ситуації та рівня контрольованості над нею.

Високий рівень стресостійкості формується завдяки таким якостям, як зрівноваженість, впевненість у собі, відкритість, низький рівень тривожності та вольовий самоконтроль. Важливу роль відіграють також мотиваційні аспекти, зокрема мотивація соціальної значущості праці, прагнення до професійних досягнень, високий рівень інтернального локусу контролю та готовність до активної діяльності. Ці фактори разом забезпечують ефективну адаптацію особистості до стресових умов і сприяють збереженню її функціональної стабільності та продуктивності [23].

Отже, стресостійкість та емоційна стійкість розглядаються як властивості особистості. Проте емоційна стійкість є інтегративною якістю, що проявляється через контроль над емоціями, стабільний емоційний стан та оптимальне використання резервів нервово-психічної енергії. Стресостійкість, у свою чергу, є сукупністю вроджених і набутих психологічних та фізіологічних характеристик особистості. Показниками стресостійкості є емоційна стійкість, самоконтроль, саморегуляція, психологічна стійкість, а також толерантність до фрустрації.

### **2.3. Самоконтроль та стратегії саморегуляції в умовах стресу**

Саморегуляція є складним психічним явищем, що охоплює різноманітні аспекти людської діяльності та потребує глибокого дослідження [163]. Вона відіграє ключову роль у здатності людини контролювати свою поведінку, емоції та думки, що є критично важливим для успішної адаптації та функціонування в сучасному суспільстві. Одним з центральних елементів саморегуляції є суб'єктна активність, яка виявляється у здатності індивіда у свідомому керуванні власними діями, що дозволяє їй ефективно взаємодіяти з навколишнім світом і досягати поставлених цілей [34, с. 128–135].

Ця активність дозволяє людині вибудовувати взаємини із зовнішнім світом, впливаючи на власне середовище та адаптуючись до нього. Основою цього процесу є усвідомлена психічна регуляція, яка допомагає людині здійснювати контроль над внутрішніми процесами, а також забезпечує гармонійне функціонування у складних життєвих ситуаціях.

Вивчення саморегуляції є багатограним, і існує безліч підходів до її класифікації. Залежно від контексту, саморегуляція може проявлятися в різних формах, включаючи соціальну, біологічну, нейрофізіологічну та психологічну. Ці види відображають різні аспекти взаємодії людини з навколишнім світом, її біологічну природу, механізми нервової системи, а також психічні процеси, які лежать в основі її дій.

Залежно від джерел регуляції розрізняють зовнішню та внутрішню саморегуляцію. Зовнішня регуляція здійснюється через впливи ззовні, тоді як внутрішня базується на власних ресурсах людини, таких як мотивація, особистісні цінності та внутрішні переконання. Ця диференціація дозволяє виокремити різні типи регуляції, зокрема спонукальну, мотиваційну, особистісну та суб'єктивну, що кожна з них має свої особливості у впливі на поведінку людини.

Не менш важливим є розуміння того, що саморегуляція може проявлятися на різних рівнях психічної діяльності, таких як пізнавальна, інтелектуальна та емоційна. Ці рівні відображають різні аспекти регуляції:

пізнавальна саморегуляція стосується управління процесами мислення та розв'язання проблем, інтелектуальна включає регуляцію когнітивних навантажень, а емоційна – контроль над емоціями та настроєм.

У сучасній психологічній науці існує значна кількість теорій та концепцій, які намагаються пояснити поняття «саморегуляція». Загалом, це поняття розглядається як специфічна активність суб'єкта, спрямована на зміну або вдосконалення власного стану [4]. Водночас термін «саморегуляція» використовується не лише для характеристики функцій людини як суб'єкта діяльності, але й для характеристики функцій мозку. З цієї точки зору, саморегуляція визначається як функція мозку, що являє собою системний багаторівневий процес психічної активності, який забезпечує цілеспрямовану організацію людиною свого життя та діяльності. [12].

М. Гринців розглядає особистісну саморегуляцію через призму самодетермінації дій суб'єкта, спрямованих на зміну або вдосконалення особистісних якостей та властивостей у бажаному напрямку [14, с. 51]. Саме це, на її думку, сприяє оптимізації стосунків та відносин, що є ключовими для самоактуалізації індивіда. Дослідниця також відзначає, що об'єктів саморегуляції може бути багато, однак важливою є спрямованість саморегуляційних зусиль. Це дозволяє виокремити різні види саморегуляції, зокрема регуляцію діяльності, поведінки, психічних процесів, дій, мотиваційно-потребової сфери та загальної життєдіяльності [14, с. 40-41].

Зокрема, В. Заріцька розглядає саморегуляцію як процес впливу на власний фізіологічний і психологічний стан, а також як прагнення людини керувати своїми емоціями, почуттями, переживаннями та поведінкою. Дослідниця підкреслює, що здатність до саморегуляції не є вродженою, а формується і розвивається протягом життя, що робить її піддатливою до розвитку та самовдосконалення [58, с. 34 ].

Згідно з поглядами І. Кочергіної, психічна саморегуляція є ключовим конструктом, який найбільш повно описує процеси саморегуляції

особистості. Багато вчених погоджуються, що саморегуляція має безліч детермінант, і ефективність регуляції власної поведінки значною мірою залежить від залучення всіх структурних компонентів психіки. [15, с. 30].

Наразі Сучасні дослідники все більше цікавляться саме роллю емоцій у процесі регуляції суб'єктом власного емоційного стану під час організації своєї поведінкової активності, так як емоційна саморегуляція, яка є одним із різновидів психічної саморегуляції, відіграє важливу роль у регулятивній сфері психіки. К. Ізард зазначав, що емоції є специфічною формою переживання життєвого сенсу об'єктів, явищ і ситуацій, вони інформують людину про значущість того, що відбувається [12, с. 185].

М. Гринців додає, що емоції виконують оцінно-регулюючу функцію у взаєминах між людьми, проявляючись у спрямованості та організації зовнішніх дій, поведінкових реакціях, вибірковості пізнавальних процесів і чіткості психомоторних та когнітивних дій. Науковиця приходять до висновку, що емоції є важливим чинником внутрішньої регуляції різних видів і форм довільної активності людини [14].

Погоджуючись із Л. Гільовою та Н. Кулик, можна стверджувати, що емоції є ключовим фактором у саморегуляції.

Аналіз літературних джерел свідчить про наявність широкого спектру визначень поняття «емоційна саморегуляція». Зокрема, Ю. Саєнко розглядає її як здатність стримувати надто сильні та небажані емоційні прояви, а також трансформувати деструктивні емоції в конструктивні [26], Н. Власова акцентує на здатності усвідомлювати, розуміти та приймати свої емоції, використовуючи ці знання для управління власною поведінкою та стосунками з іншими людьми [2], М. Падун підкреслює важливість соціально прийнятних способів вираження емоцій, а також зміну інтенсивності та тривалості емоційного переживання. [19]

Л. Гільова та Н. Кулик звертають увагу на володіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до конкретної життєвої ситуації, що сприяє оптимізації емоційного стану, а Л. Бекіньова визначає емоційну



саморегуляцію як здатність керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, а також як діяльність, що враховує актуальний емоційний стан. [4, 1] Нарешті, Н. Польска описує її як систему, що об'єднує динамічні й структурні характеристики, пов'язані з модулями емоцій, їх ідентифікацією, оцінкою та вираженням, а також здатністю контролювати емоції та узгоджувати їх із ситуаціями і цілями. [23]

Слід відмітити, що у закордонних дослідженнях емоційну саморегуляцію часто розглядають як цілеспрямований процес управління власною активністю, що включає функціонування емоцій (J. Gross, R. Thompson). Наприклад, K.L. Gratz і L. Roemer визначають її як процес модуляції власного емоційного досвіду та відповідної реакції, який включає зміну інтенсивності та тривалості емоційного переживання.

Таким чином, емоційна саморегуляція є складним особистісним феноменом, що передбачає здатність індивіда керувати своїми емоціями, почуттями і переживаннями відповідно до ситуації та доцільності.

Питання саморегуляції набуває особливого значення в контексті виконання різних видів діяльності, охоплюючи всі аспекти життєдіяльності людини. Незалежно від професійної сфери, виникає необхідність оволодіння навичками саморегуляції, особливо для тих, чий професійний інструмент полягає в їх особистісних якостях. Ця потреба часто проявляється у прагненні підвищити свою соціально-психологічну компетентність, що є важливим аспектом професійного зростання.

Саморегуляція діяльності базується на кількох ключових принципах: системності, активності та усвідомленості. Ці принципи визначають процес управління не лише зовнішньою діяльністю, але й внутрішніми психологічними процесами. Психологічні основи саморегуляції охоплюють управління такими пізнавальними процесами, як сприйняття, увага, уява, мислення, пам'ять та мовлення, а також контроль за власною поведінкою, емоціями та реакціями на різні ситуації. Саморегуляція цих психічних

процесів тісно пов'язана з вольовими зусиллями та внутрішнім мовленням, що виступає основним інструментом в управлінні своїм психічним станом.

Реалізація та закріплення процесів саморегуляції проявляється у вчинках, діях та ставленнях людини. Проте ці процеси мають свої особливості в залежності від того, на що вони спрямовані: діяльнісна саморегуляція переважно регулює конкретні дії, тоді як особистісна саморегуляція фокусується на формуванні ставлень та взаємин. Обидва види саморегуляції базуються на особистому досвіді індивіда, проте процес особистісної саморегуляції представляє вищий рівень самоврядування і є проявом самодетермінації. Основний акцент у цьому процесі робиться на діях, спрямованих на зміну ставлень людини до різних аспектів її життя, включаючи ставлення до діяльності, до інших людей та до самої себе [56].

На теперішній час у сучасній психологічній літературі значна увага приділяється дослідженню механізмів саморегуляції та їх використанню для подолання емоційно насичених станів. Л. Гримак пропонує класифікацію рівнів саморегуляції за механізмом їх здійснення, виокремлюючи такі рівні: інформаційно-енергетичний, що включає катарсис і ритуальні дії; емоційно-вольовий, який охоплює самосповідь, самопереконання та самонавіювання; мотиваційний; та особистісний, що характеризується самоорганізацією, самодетермінацією і самоствердженням [5].

З іншого боку, В. Гаврилькевич пропонує розглядати структуру емоційної саморегуляції через онтогенетичні етапи становлення її механізмів, поділяючи їх на три основні рівні: несвідому емоційну саморегуляцію, свідому вольову емоційну саморегуляцію та свідому смисловою емоційну саморегуляцію. Така класифікація дозволяє глибше зрозуміти процеси, що відбуваються на кожному рівні. Перший рівень саморегуляції включає механізми психологічного захисту, які забезпечують захист свідомості від травмуючих переживань. Інформація, яка може викликати стрес, обробляється таким чином, щоб зменшити або повністю усунути негативні емоції. Другий рівень, що передбачає свідому вольову саморегуляцію,

орієнтований на досягнення емоційного комфорту через контроль над зовнішніми проявами емоційних реакцій. Проте цей рівень є симптоматичним, оскільки він не усуває корінних причин емоційного дискомфорту. Нарешті, третій рівень спрямований на глибинне вирішення емоційних проблем через осмислення власних потреб і цінностей, а також пошук нових життєвих смислів, що допомагає інтегрувати емоції у загальну структуру особистості [45].

Процес саморегуляції включає різноманітні засоби, серед яких ключове місце займають індикатори станів, самоконтроль, самоефективність та установки. Ці компоненти відіграють вирішальну роль у формуванні психологічної готовності до професійної діяльності, створюючи сприятливі умови для успішного опанування професії, адаптуватися до різних професійних викликів та підвищення продуктивності в різних сферах життя.

Індикаторами станів виступають різноманітні аспекти фізіологічних і психічних процесів, такі як тілесні відчуття, дихання, сприйняття простору, ритм, спогади та уява. Почуття, зокрема, є центральним індикатором, що відображає стан і думки людини. Сучасні регуляційні процедури орієнтовані на допомогу в досягненні релаксації, глибокого відпочинку або швидкої мобілізації для вирішення конкретних життєвих завдань, включаючи професійні. Важливо зазначити, що цілісний стан людини не обмежується жодним з цих параметрів окремо, а є їх сукупністю, що поєднує всі ці аспекти та забезпечує гармонію між фізичними, емоційними та когнітивними аспектами.

Що стосується контролю, то зазвичай його відсутність або недостатність часто призводить до розладів потягу, депресії та тривожності

Дж. Роттер, Р. Уайт, З. Фрейд та інші дослідники розглядали самоконтроль як важливий аспект психологічної стійкості та ефективності

Джуліан Роттер у своїй теорії локусу контролю запропонував концепцію, згідно з якою люди відрізняються за своїм сприйняттям джерела контролю над життєвими подіями. Науковець вважав, що ті, хто вірить у

власну здатність контролювати події свого життя (інтернальний локус контролю), більш схильні до ефективної саморегуляції та здатні краще управляти стресовими ситуаціями. Інтернали демонструють високий рівень самоконтролю, оскільки вони переконані, що успіх чи невдача залежать від їхніх власних зусиль, що стимулює їх до активного пошуку рішень і збереження емоційної рівноваги в складних обставинах.

Роберт Уайт, у свою чергу, розвинув концепцію самоефективності, підкреслюючи, що здатність людини до саморегуляції значною мірою залежить від її віри в власну компетентність. Уайт вважав, що люди, які відчують себе компетентними у своїй діяльності, краще контролюють свої емоції та поведінку, оскільки впевнені у своїй здатності впоратися з викликами, а це, по-перше, сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню стресостійкості, адже індивідуум, який відчуває себе компетентним, не лише здатен ефективно вирішувати проблеми, але й краще протистоїть негативним емоціям, які можуть виникати під час складних ситуацій.

Зигмунд Фрейд підкреслював важливість внутрішнього конфлікту та ролі несвідомого у процесі саморегуляції. Він вважав, що несвідомі процеси можуть значно впливати на здатність людини контролювати свої емоції та поведінку. За Фрейдом, успішна саморегуляція потребує не лише свідомого контролю, але й усвідомлення та управління несвідомими мотивами і бажаннями. Фрейдіві концепції психічної енергії та захисних механізмів підкреслюють, що людина часто використовує різні форми психологічного захисту для регуляції своїх емоційних станів, що, хоч і може бути ефективним у короткостроковій перспективі, не завжди сприяє довгостроковому благополуччю.

Стратегії самоконтролю є особливо ефективними при вирішенні проблем, пов'язаних зі стресом. Наприклад, при когнітивному стресі найкраще працюють когнітивні стратегії, такі як гіпноз або медитація, тоді як при соматичному стресі більш ефективними є фізичні вправи або

прогресивна релаксація. Зворотний зв'язок також відіграє важливу роль у процесі самоконтролю, допомагаючи людині оцінювати свої свідомі стани та адаптувати свої стратегії саморегуляції відповідно до поточних потреб.

Самоконтроль базується на зворотному зв'язку, що дозволяє ефективно керувати свідомими станами. Зокрема, при когнітивному стресі більш ефективними є когнітивні стратегії, такі як гіпноз або медитація, які допомагають розуму впоратися зі стресом. У випадку соматичного стресу більш дієвими виявляються фізичні вправи або прогресивна релаксація, що сприяють зняттю напруги і відновленню балансу в організмі [44].

Ефективне управління власними діями, емоціями та ресурсами є основою для підвищення продуктивності й досягнення професійних цілей. Емоційна саморегуляція виступає ключовим інструментом, яка дозволяє зосередитися на пріоритетних завданнях і раціонально розподілити час. Головним чинником успішної кар'єри є здатність ефективно функціонувати на високому рівні навіть у стресових ситуаціях.

Психологічні стратегії, які сприяють побудові успішної професійної кар'єри, включають такі підходи: [32].

1) Самомотивація та цілеспрямованість: Визначення чітких цілей і мотивів сприяє наполегливості у досягненні успіху.

2) Управління часом: Ефективне планування і організація часу дозволяють зосередитися на найважливіших завданнях та досягати результатів.

3) Розвиток міжособистісних навичок: Вміння спілкуватися, будувати стосунки та працювати в команді є ключовими для кар'єрного зростання.

4) Самоаналіз та саморефлексія: Оцінка власних дій та вчинків сприяє самовдосконаленню, виправленню помилок і досягненню високих результатів.

5) Стратегії стресостійкості: Здатність ефективно керувати стресом і знаходити рішення в складних ситуаціях допомагає зберігати продуктивність і досягати успіху.

Для підтримання психічного благополуччя працівників, особливо тих, хто працює у стресових умовах, розроблено безліч методів і технік. До найбільш дієвих належать самомасаж, фізичні вправи, дихальні практики, йога, медитація, аромотерапія, арт-терапія, кольоротерапія, музикотерапія, бібліотерапія та інші. Сучасні підходи до саморегуляції також включають прогресивну м'язову релаксацію, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування та метод імагінації.

Один із найпоширеніших методів емоційної саморегуляції – це аутогенне тренування, яке спрямоване на зниження рівня емоційної напруги та регулювання психічного і фізичного стану. Вміння контролювати свої думки є основою багатьох інших технік саморегуляції, оскільки дозволяє управляти якістю мисленневих процесів або тимчасово призупиняти їх розвиток. Усвідомлення того, що емоційний стан безпосередньо впливає на фізіологічні процеси в організмі, є важливим елементом у розвитку навичок управління власним тілом і психікою.

## **ВИСНОВКИ**

Під час написання курсової роботи на тему: «Професійний стрес у співробітників поліції» було проведений теоретико-методологічний аналіз феномену «стрес» та «стресостійкість». Здійснення такого аналізу дозволило зробити наступні висновки:

У сучасному науковому світі не існує єдиного тлумачення поняття «стресостійкість», більшість з дослідників визначають стресостійкість як сукупність особистісних якостей людини, що сприяють успішному подоланню інтелектуальних, емоційних, вольових навантажень, що виникають у напружених нестандартних ситуаціях в процесі життєдіяльності людини, без серйозних шкідливих наслідків для її здоров'я та діяльності. Отже, стресостійкість можна вважати важливою характеристикою, яка сприяє

збереженню стійкості людини в стресових ситуаціях, що робить людину здатною переносити стресові фактори з мінімальними втратами.

Виділяють три стадії розвитку стресу: стадія тривоги, адаптації та виснаження. Нині існує кілька найбільш поширених класифікацій видів стресу: за характером стресу; за психоемоційним забарвленням; за провідними факторами, що спричиняють виникнення стресу; стреси у трудовій діяльності; за критерієм часу і сили. Стресостійкість є основною складовою стресу, це неспецифічна реакція організму, яка, незалежно від причин стресу, має свої закономірності розвитку. Стан стресостійкості характеризується внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією ресурсів організму, що забезпечує здатність особистості витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, успішно здійснювати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи стан психофізичної рівноваги, уникаючи негативних наслідків, які впливають на здоров'я та діяльність особистості.

Емоційна стабільність, як ключовий аспект психічної стійкості, відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні стресорезистентності особистості, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу та ефективно контролювати емоційні реакції в умовах постійного впливу стресогенних факторів, що є невід'ємною частиною сучасного життя та професійної діяльності. У ситуаціях підвищеного стресу, коли психоемоційні навантаження досягають свого піку, саме емоційна стабільність дозволяє людині не піддаватися надмірним емоційним коливанням, зберігаючи здатність до раціонального мислення, прийняття виважених рішень та підтримки

Взаємодія емоційної стабільності з іншими особистісними характеристиками, такими як вольовий самоконтроль, впевненість у власних силах та мотивація до досягнень, створює своєрідний захисний бар'єр, який допомагає особистості не лише протистояти стресу, але й перетворювати його на фактор особистісного зростання та професійного вдосконалення.

В умовах постійного контакту з ризиковими ситуаціями, високої відповідальності та необхідності швидкого прийняття рішень, поліцейські часто стикаються з психологічними і емоційними викликами, які можуть призвести до професійного вигоряння, розвитку тривожних розладів або навіть до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Сучасні дослідження показують, що стресові фактори у поліцейській діяльності можуть мати різноманітний характер — від фізичних загроз та небезпеки до морально-етичних дилем та міжособистісних конфліктів. Водночас, адаптаційні механізми, такі як емоційна стійкість, соціальна підтримка та професійна підготовка, відіграють ключову роль у зниженні рівня стресу та збереженні психологічного благополуччя поліцейських.



## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

### **3.1. Мета, завдання та методологія дослідження**

Аналіз наукової літератури щодо стресостійкості поліцейських дозволив виявити ключові показники, які визначають їхню здатність ефективно реагувати на стресові ситуації та адаптуватися до умов підвищеного психологічного навантаження. Саме ці показники стають важливими для проведення діагностики, формування профілактичних заходів і розуміння рівня стресостійкості серед представників правоохоронних органів.

Для дослідження психологічних особливостей переживання воєнних подій поліцейськими та простими громадянами нами було проведено емпіричне дослідження. Вибіркою стали 50 осіб, поділених на дві рівні групи. До першої групи увійшли 25 поліцейських, які перебували на територіях, близьких до лінії фронту, зокрема в небезпечних регіонах України, таких як м. Харків та м. Чернігів. Друга група складалася з 25 громадян, які не мають досвіду роботи в силових структурах і на момент проведення дослідження проживали у центральних та західних регіонах України, що вважалися відносно безпечними. Усі учасники дослідження знаходилися на території України під час активної фази воєнних дій, що дозволило провести порівняльний аналіз впливу умов проживання на їхній психологічний стан та адаптивні можливості.

Метою дослідження було порівняти, як поліцейські та цивільні громадяни переживали воєнну агресію з точки зору їхнього психологічного стану, поведінкових змін та рівня адаптації до кризових умов. Аналіз отриманих результатів дозволить нам зрозуміти, наскільки ефективними є стратегії управління стресом у представників обох груп, а також виявити можливості для покращення їхньої психологічної підготовки. Для цього було використано анкетування, яке охоплювало питання про їхній емоційний стан, реакцію на стресові ситуації, зміни в поведінці та рівень тривожності.

Дослідження проводилось у три етапи.

На першому, підготовчому, етапі ми розробили програму та методику для проведення емпіричного дослідження, що включала створення плану, вибір методів збору даних, підготовку анкет і психологічних тестів. Крім того, було визначено ключові критерії оцінки стресостійкості, такі як емоційна стабільність, рівень тривожності та адаптивність до стресових ситуацій, а також фактори, що можуть впливати на ці показники.

Другий етап передбачав проведення емпіричного експерименту серед двох груп учасників: поліцейських і цивільних громадян. Учасники дослідження заповнили анкети та пройшли психологічні тести, спрямовані на визначення їхнього рівня стресостійкості та способів адаптації до умов воєнного часу.

На третьому етапі здійснювалася аналітична обробка отриманих даних. За допомогою методів кореляційного аналізу виявляли взаємозв'язки між рівнем стресостійкості та іншими факторами, такими як професійна підготовка, досвід перебування в умовах стресу та соціальна підтримка. Контент-аналіз доповнювався методами математичної статистики, що дозволило об'єктивно оцінити результати. Для візуалізації даних було використано графічне представлення, яке полегшувало інтерпретацію висновків.

Перед початком опитування, учасників інформували про ціль дослідження та надавали інструкції щодо коректного виконання кожної методики. Для забезпечення найвищої достовірності результатів, опитування проводилося анонімно, попросивши учасників вказати лише вік та стать.

Для визначення стресостійкості ми застосували ряд методик, що дозволили нам кількісно та якісно оцінити прояв зазначеної характеристики у досліджуваних. а саме такі методики:

–тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона;

–опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора у модифікації Т.А. Німчина;

–методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

1. Опитувальник тесту на самооцінку стресостійкості, розроблений С. Коухеном та Г. Вілліансоном, складається з 10 питань, що дозволяють оцінити рівень стійкості людини до стресу(кожне питання описує певну поведінку або емоцію).

Завдання респондента - оцінити, як часто він/вона поводить/відчуває себе згідно з описом.

Шкала відповідей: 5-бальна шкала, де:

5 - дуже часто

4 - досить часто

3 - інколи

2 - майже ніколи

1 - ніколи

Отримані дані додаються і виводиться один показник.

Інтерпретація результатів:

30-39 балів: висока стійкість до стресу

20-29 балів: середня стійкість до стресу

10-19 балів: низька стійкість до стресу

2. Опитувальник на визначення ймовірності розвитку стресу Дж. Тейлора у модифікації Т.А. Німчина (Додаток В);

Опитувальник Дж. Тейлора розроблений у 1953 році на основі багатофакторного Міннесотського особистісного опитувальника ММРІ та призначений для визначення схильності до розвитку стресу, який був адаптований професором Т. А. Німчіним у 1966 році. Опитувальник дозволяє визначити три рівні стресостійкості: низький, середній й високий та містить 50 тверджень з відповідями «так» та «ні». Час тестування зазвичай становить 20-25 хвилин. Інструкція: у запропонованому тесті перераховується низка тверджень з варіантами відповіді «так» чи «ні». Виберіть ті твердження, з

якими ви згодні. За кожен відповідь «так» чи «ні» на твердження, що збігаються із зазначеними в ключі нараховується один бал.

Ключ до опитувальника:

- відповіді «ні» на твердження 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13;
- відповіді «так» на твердження 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.

Обробка та інтерпретація результатів:

- 40-50 балів – показник дуже низького рівня стресостійкості, людина перебуває у стані стресу, резерви його організму близькі до виснаження – висока ймовірність розвитку третьої стадії стресу;

- 25-40 балів – показник високого рівня тривожності та низької стресостійкості;

- 15-25 балів – показник середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого рівня) за відсутності адекватних заходів (використання прийомів саморегуляції та інших антистресових технологій) існує ймовірність розвитку негативних наслідків стресу;

- 5-15 балів – показник середнього рівня тривожності (з тенденцією до низького рівня) досить висока стресостійкість;

- 0-5 балів – показник низького рівня тривожності з високою стресостійкістю.

3. Методика діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

Дана методика є надійним та інформативним способом самооцінки рівня тривоги як стану на даний момент (реактивна тривога) та рівня особистісної тривожності, як стійкої характеристики людини. Розроблений Ч. Д. Спілбергером (США) та адаптований Ю. Л. Ханіним. Реактивна тривога, як стан, характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій загрозливими та реагувати на такі ситуації станом тривоги. Шкала Спілбергера-

Ханіна складається з двох субшкал, що окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлювання 1-20) та особистісну (ЛТ, висловлювання 21-40) тривожності (дозволяють виміряти рівень тривожності у двох різних контекстах: "тривожність як стан" (або "постійна тривожність") та "тривожність як особистісна риса" (або "тривожність як стійка властивість особистості").

Шкала реактивної тривожності (СТ) (20 тверджень) - використовується для оцінки емоційного стану людини в даний момент.

Шкала особистісної тривожності (ЛТ) (20 тверджень) - використовується для оцінки стійкої схильності людини до тривожності.

Інтерпретація результатів:

СТ: 20-30 балів - низький рівень тривожності; 31-45 балів - середній рівень тривожності; 46-60 балів - високий рівень тривожності.

ЛТ: 20-30 балів - низький рівень тривожності; 31-45 балів - середній рівень тривожності; 46-60 балів - високий рівень тривожності.

Дана методика широко використовується в психологічних дослідженнях, клінічній практиці та психологічній практиці загалом. Вона дозволяє отримати кількісні дані про тривожність людини, як у конкретний момент часу, так і як стійку особистісну рису. Це дозволяє психологам, лікарям і дослідникам отримати об'єктивну інформацію про рівень тривожності, що є важливим для діагностики, розробки індивідуальних психологічних стратегій, а також встановлення ефективності психологічних інтервенцій.

### **3. 2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості**

Кожна з обраних нами методик дослідження стресостійкості має свою шкалу оцінки рівня прояву стресостійкості, яка дозволяє визначити високий, середній чи низький її рівень. Після проведення дослідження та опрацювання отриманих даних було здійснено кількісний аналіз, який дозволив зробити наступні висновки:

У результаті дослідження було встановлено, що рівень стресостійкості поліцейських дещо нижчий порівняно з громадянами, які перебувають у відносно безпечних умовах далеко від зони активних бойових дій. У групі поліцейських високий рівень стресостійкості спостерігався у 28% респондентів (7 осіб), що може пояснюватися їхньою професійною підготовкою та регулярним зіткненням зі стресовими ситуаціями. Проте, постійний вплив стресових факторів у зоні підвищеної небезпеки призводить до того, що добрий рівень стресостійкості мали лише 32% (8 осіб), а задовільний — 24% (6 осіб). Водночас 12% поліцейських (3 особи) продемонстрували поганий або дуже поганий рівень стресостійкості, що вказує на виснаження ресурсів адаптації.

У групі громадян, які проживали у центральних та західних регіонах України, високий рівень стресостійкості було зафіксовано у 36% респондентів (9 осіб), що на 8% вище, ніж у поліцейських. Добрий рівень стресостійкості показали 40% (10 осіб), а задовільний — 16% (4 особи). Лише 8% громадян (2 особи) мали поганий або дуже поганий рівень стресостійкості, що свідчить про значно менший психологічний тиск у відносно безпечних умовах. Ці результати демонструють, що фізична віддаленість від зони бойових дій сприяє збереженню емоційної стабільності та підвищенню адаптивності до стресових ситуацій.

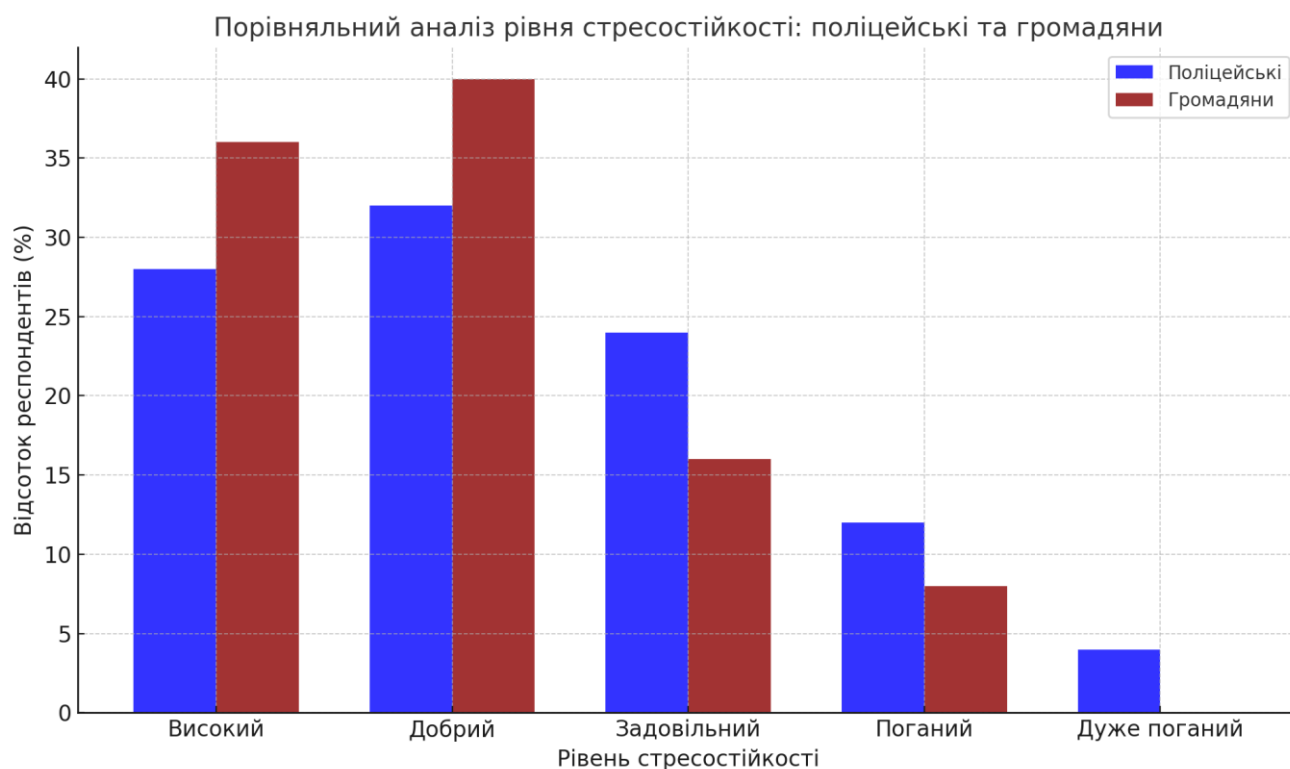


Рис. 3.1 Порівняльний аналіз рівня стресостійкості поліцейських та громадян за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона

У групі поліцейських високий рівень стресостійкості спостерігався у 48% (12 осіб), що свідчить про здатність цих респондентів протистояти стресу завдяки їхній професійній підготовці та досвіду роботи в кризових умовах. Середній рівень стресостійкості зафіксовано у 40% (10 осіб), які, попри достатню адаптацію до стресових ситуацій, демонстрували більшу емоційну реактивність. Лише 12% (3 особи) поліцейських виявили низький рівень стресостійкості, що може свідчити про потребу в додатковій психологічній підтримці.

Проведемо аналіз за критеріями Манна-Уїтні з показниками поліцейських з високою та низькою стресостійкістю

Порівняльні групи		U-критерій	Інтерпретація
Високий рівень стресостійкості	Низький рівень стресостійкості		
30	10	<b><math>U_{\text{емп.}} = 0</math></b> <b><math>U_{0.01} = 3.0</math></b> <b><math>U_{0.05} = 6.0</math></b>	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$
32	15		
37	18		
35	20		
38	21		
31			
34			

Під час оцінки рівня стресостійкості за методикою Дж. Тейлора у модифікації Т. А. Німчина було виявлено, що у групі поліцейських 48% (12 осіб) мали високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню професійну підготовку, яка допомагає їм протистояти стресу. Водночас 40% (10 осіб) поліцейських показали середній рівень стресостійкості, що позначається дещо більшою емоційною реакцією на стресові ситуації, але зберігає достатній рівень функціональної адаптації. Низький рівень стресостійкості виявлено у 12% (3 осіб), що свідчить про необхідність в додатковій психологічній підтримці.



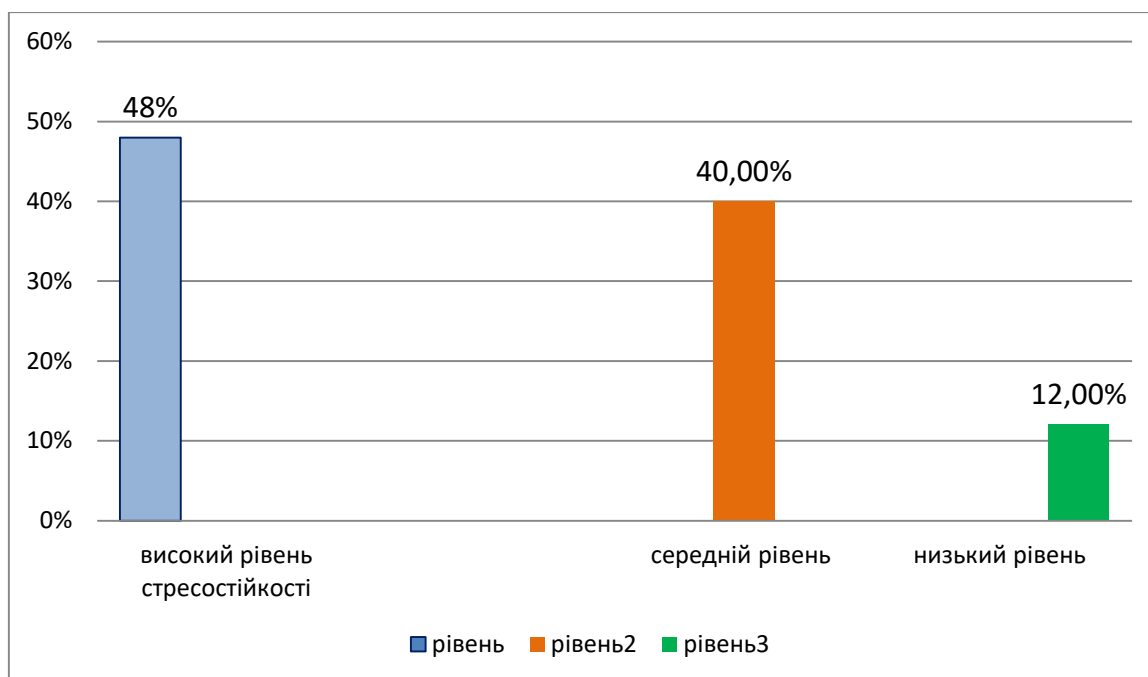


Рис. 3.2. Оцінка рівня визначення ймовірності розвитку стресу у поліцейських за методикою Дж. Тейлора у модифікації Т. А. Німчина

У групі громадян, які знаходилися у відносно безпечних умовах, високий рівень стресостійкості було зафіксовано у 60% (15 осіб), що перевищує аналогічний показник серед поліцейських. Це свідчить про позитивний вплив відсутності постійного контакту зі стресовими ситуаціями на емоційну стабільність респондентів. Середній рівень стресостійкості показали 32% (8 осіб), а низький рівень — лише 8% (2 особи). Таким чином, громадяни демонстрували вищу загальну стійкість до стресу, що можна пояснити відсутністю прямого впливу бойових дій на їхнє щоденне життя.

Проведемо аналіз за критеріями Манна-Уїтні з показниками поліцейських з високою та низькою стресостійкістю

Порівняльні групи		U-критерій	Інтерпретація
Високий рівень стресостійкості	Низький рівень стресостійкості		
5	40	$U_{емп.} = 60.0$	Статистично

3	42	<b><math>U_{0.01} = 8.0</math></b> <b><math>U_{0.05} = 13.0</math></b>	значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає
2	43		
1	27		
5	35		
4			
5			
3			
4			
2			
0			
1			

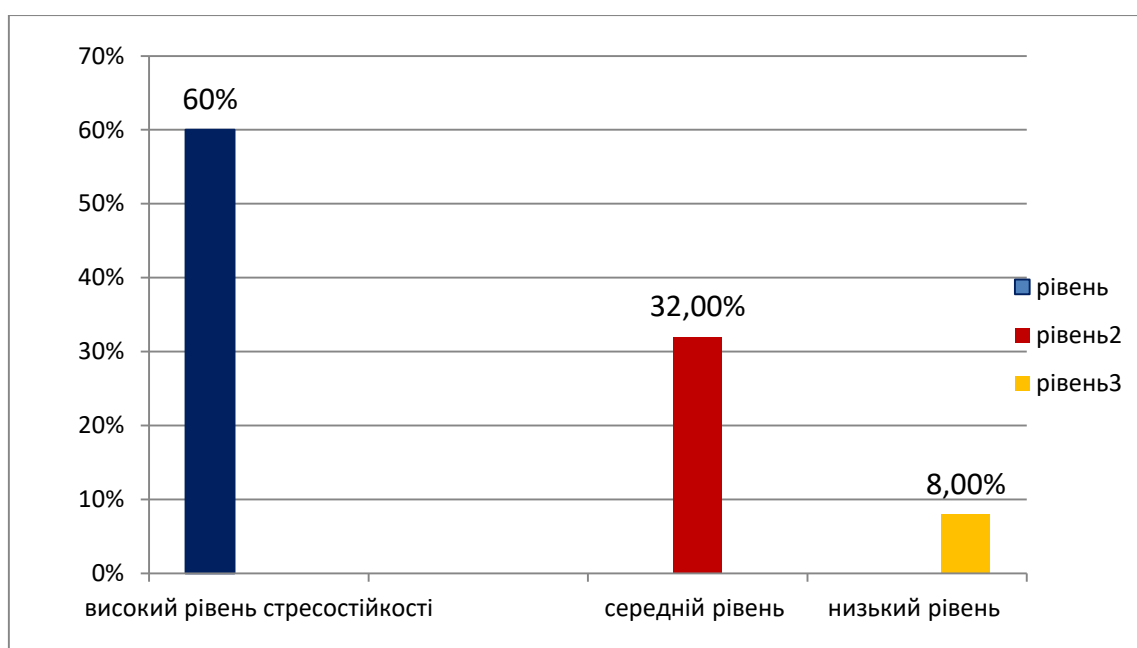


Рис. 3.3. Оцінка рівня визначення ймовірності розвитку стресу у громадян, що знаходяться у відносно безпечних умовах за методикою Дж. Тейлора у модифікації Т. А. Німчина

Під час проведення дослідження за допомогою методики діагностики самооцінки тривожності Ч. Д. Спілберґера та Ю. Л. Ханіна було визначено

рівень реактивної та особистісної тривожності серед поліцейських і громадян, які проживали в умовах воєнних дій або відносно безпечних регіонах. Результати дозволили оцінити, які аспекти тривожності є найбільш характерними для кожної з груп та наскільки вони впливають на їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, а саме:

у групі поліцейських 44% (11 осіб) демонстрували низький рівень реактивної тривожності, що свідчить про їхню здатність контролювати емоційні реакції навіть у кризових умовах. Середній рівень реактивної тривожності було зафіксовано у 40% (10 осіб), що вказує на помірні емоційні реакції під час стресових ситуацій. Лише 16% (4 особи) мали високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про підвищену емоційну чутливість до стресу. У громадян 52% (13 осіб) продемонстрували низький рівень реактивної тривожності, а середній рівень спостерігався у 36% (9 осіб). Лише 12% (3 особи) громадян мали високий рівень тривожності, що свідчить про загалом нижчу емоційну напругу порівняно з поліцейськими.

Проведемо аналіз за критеріями Манна-Уїтні з показниками поліцейських з високою та низькою стресостійкістю

Порівняльні групи		U-критерій	Інтерпретація
Високий рівень стресостійкості	Низький рівень стресостійкості		
5	25	<b><math>U_{\text{емп.}} = 0.0</math></b> <b><math>U_{0.01} = 7.0</math></b> <b><math>U_{0.05} = 12.0</math></b>	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$
2	40		
1	35		
5	50		
4	27		
5			
5			
5			

4			
3			
2			
4			

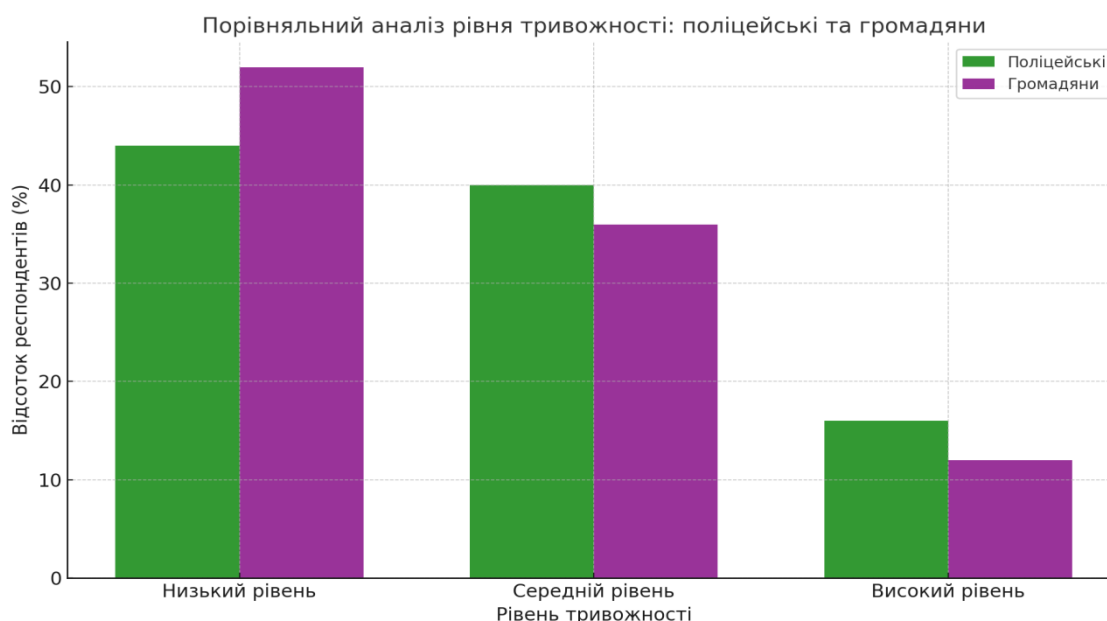


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз рівня тривожності поліцейських та громадян за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що професійна діяльність поліцейських, попри їхню підготовку, пов'язана з вищим рівнем тривожності через постійний вплив стресорів, тоді як громадяни, які перебувають у відносно безпечних умовах, демонструють більш стійкий емоційний стан. Це підкреслює необхідність психологічної підтримки для поліцейських, особливо тих, хто має високий рівень тривожності.

## Висновок

Діяльність правоохоронців пов'язана з постійними викликами, які супроводжуються значним психоемоційним напруженням. Виконання службових обов'язків у складних і небезпечних умовах, особливо під час бойових дій, вимагає від працівників високого рівня готовності до стресових ситуацій. Загроза життю, застосування зброї, участь у складних операціях — усе це є невід'ємною частиною професійної реальності правоохоронців. Такі обставини викликають різні стадії стресу: тривожну реакцію, спроби стабілізації та втому, яка може виникати внаслідок тривалого навантаження. У результаті це призводить до емоційного вигорання, зниження мотивації, професійних помилок і навіть травматичних наслідків.

Особливе значення психологічна підготовка набуває в умовах воєнного стану. Під час бойових дій значно зростає рівень так званого "бойового стресу", що характеризується як гострий психофізіологічний стан, спричинений загрозою для життя або участю у травматичних подіях. У таких ситуаціях організм людини зазнає змін, пов'язаних із підвищенням рівня тривоги, настороженості або навіть агресії через вплив гормональних змін. Це потребує значних ресурсів для подолання стресу, зокрема залучення імунітету, підтримки нервової системи та психіки. Саме у таких умовах важливу роль відіграє психологічна готовність, яка включає емоційну стабільність, урівноваженість, здатність адаптуватися до змін і мотивацію до виконання завдань. Розвиток цих основних якостей і є основою стресостійкості, яка дозволяє правоохоронцям зберігати ефективність навіть у найскладніших ситуаціях [63, с. 31]

В умовах сучасних викликів війни підвищення стресостійкості правоохоронців є надзвичайно актуальним завданням. Одним із ключових напрямів у цьому процесі є впровадження спеціалізованих тренінгових програм, які забезпечують всебічну підготовку до роботи в умовах підвищеного стресу. Ефективна підготовка має включати комплекс заходів, спрямованих на

розвиток емоційної стійкості, вдосконалення навичок управління стресом, а також психологічну реабілітацію після участі у бойових діях. Поєднання психологічної готовності з високим рівнем фізичної підготовки дозволяє правоохоронцям зберігати ефективність і спроможність виконувати службові обов'язки навіть у найскладніших умовах, сприяючи зниженню негативного впливу стресових факторів [67].

Науковці та практики, такі як Е. Staub, В. Лефтеров і Л. Мороз, наголошують на необхідності впровадження спеціалізованих заходів, спрямованих на підвищення стійкості нервової системи, зниження емоційної уразливості та корекцію агресії. Окрему увагу слід приділити вдосконаленню комунікативних навичок і методик управління стресом, які дозволяють ефективніше реагувати на критичні ситуації. Такі тренінги дозволяють правоохоронцям не лише нейтралізувати наслідки стресу, але й розвивати індивідуальні програми ресурсозбереження [65]. Водночас міжнародний досвід демонструє ефективність системної підготовки до стресових умов. У США після подій 11 вересня 2001 року значна увага була приділена тренінгам із протидії тероризму, управління стресом і реагування на надзвичайні ситуації. У країнах Європи, таких як Німеччина та Великобританія, правоохоронці регулярно проходять програми реабілітації, психологічні консультації та симуляційні тренування, спрямовані на подолання посттравматичного стресу [66,67].

Інтеграція закордонного досвіду в українську систему підготовки правоохоронців може значно підвищити ефективність роботи в умовах війни. Створення груп підтримки, регулярні тренінги зі стрес-менеджменту, моніторинг психічного стану працівників і вдосконалення робочих умов є необхідними кроками для зниження впливу стресових факторів. Увага до психофізіологічних особливостей працівників під час планування їхньої роботи також є важливою складовою цього процесу.

Розвиток психологічної культури та підвищення рівня мотиваційної готовності правоохоронців сприяють їхній ефективності й професійному

зростанню. Комплексний підхід, який включає тренінги, реабілітацію, психологічну підтримку й адаптацію до нових умов, дозволяє зменшити рівень професійного стресу та підтримувати психічне здоров'я працівників. У сучасних реаліях стресостійкість правоохоронців є не лише запорукою їхньої ефективної роботи, але й важливим елементом забезпечення безпеки суспільства загалом. Інтеграція найкращих практик підготовки до стресових умов допоможе українським правоохоронцям зберігати високу ефективність у складних умовах воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Баранов А.О. Стресостійкість у структурі особистості та діяльності вчителів високого та низького професійного майстерності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. 1995. 185 с.
4. Бодров В.А. Психологическое исследование проблемы профессионализации личности // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала: Ин-т психологии, 1991. С. 3-26.
5. Белова М. Е. Застосування методики ММРІ з метою дослідження психологічних особливостей осіб з різним рівнем стресостійкості. Бендери, 2006. № 4. С. 235–238.
6. Березка С. В. Підходи до класифікації форм та видів деформацій особистості у науковій літературі. Young Scientist. 2017. № 1 (41). С. 225-228
7. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук: «Загальна психологія, історія психології» Одеса, 2007. 20 с.
8. Боднар В. Є. Детермінанти професійної деформації працівників Національної поліції України. Юридичний бюлетень. 2018. Вип. 8. 283-291.
9. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2023, Issue 3, 191.
10. Вейтен У., Ллойд М. Стрес та її ефекти. Загальна психологія: Тексти. Т.2. Книга 1. М., 2002. С. 501-542.
11. Вишньовський В. В. Особистісна та професійна зрілість як необхідна умова професійного зростання вчителя.



URL:[http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19389/1/23\\_Vyshnovskyi.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19389/1/23_Vyshnovskyi.pdf)

12. Водоп'янова Н.Є. Психодіагностика стресу. СПб.: 2009. 225 с.
13. Гулієва Х. Б. Стресостійкість особистості: до питання про діагностичну інформативність методики Т. Холмса і Р. Раге // РЕМ: Psychology. Едукологія. Медицина. 2015. №3-4. С. 149-165.
14. Гринців М.В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення: дисерт. канд. психол. наук : 19.00.07 / Київ, 2016. 262 с.
15. Каменюкін А. Г., Ковпак Д. В. Антистрес-тренінг. СПб., 2008. 224 с.
16. Кирбят'єв О. Професійна деформація особистості працівника правоохоронного органу як причина неналежного виконання своїх обов'язків. Юридичний вісник. 2019. № 4. С. 204-210.
17. Китаїв-Смик Л.А. Психологія стресу. Психологічна антропологія стресу. - М.: Видавництво «Академічний Проект», 2009. 943 с.
18. Кісіль З. Р., Кісіль Р.В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України. Соціально-правові студії. 2019. Вип. 1 (3). С. 22-31. URL : <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2600>.
19. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 431 с
20. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. 2010. Вип. 7. С. 227–238
21. Конопкін О.А. Загальна здатність до саморегуляції як фактор суб'єктного розвитку / О.А. Конопкін. Питання психології. 2004. №2. С. 128–135.
22. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / В. Корольчук ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2009. 513 с.
23. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

24. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності; Підручник для студентів вищих навчальних закладів./ М. С. Корольчук, К.; Ельга, Ніка-Центр, 2009. 400с
25. Кузуб М. Аналіз поняття «емоційна стійкість людини» в вітчизняній і зарубіжній літературі / М. Кузуб [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/index.php/uk/pedago-gy-psychology-and-sociology-112/general-psy-chology-112/12057-112-796>.
26. Лазарус Р. С. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження / Емоційний стрес / Р. С. Лазарус / За ред. Л. Льова. СПб., 2000-127 с.
27. Мацегора Я. В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип. 2. С. 247-252.
28. Миронець С.М. Особливості свідомої саморегуляції при розвитку гострого і хронічного травматичного стресу у рятувальників. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2011. Вип. 3. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2011\\_3\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_2).
29. Науковий журнал «Психологічні травелоги», 2023, № 3 Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2018/114. С. 17-20.
30. Михеева А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-k-probleme-opredeleniya>
31. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. Молодий вчений. 2022. № 6. С. 121–136.
32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
33. Пасніченко А. Е. Психоаналіз : навч. посіб. Ч. 1 - Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : Рута, 2007.
34. Панкратов В.М. Саморегуляція психічного здоров'я : Практичний посібник [Текст] / В.М. Панкратов. Вид-во Інституту психотерапії, 2001. 352 с.
35. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. Практична психологія в системі вищої

освіти; теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія. К. НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. С. 137-147.

36. Пилипенко К.В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога: дис. ... канд. психол. наук : спец. : 19.00.01. К., 2009. 227 с.

37. Платонов Ю.П. Ментальна та фізична стійкість особистості: її генезис, розвиток і роль у повсякденному житті. Київ: Видавничий центр Академії наук, 2004. 328 с.

38. Профілактика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ : навч.-метод. посіб. / Криволапчук В. О., Кушнар'єв С. В., Словінський В. Р., Медведєв В. С. / за заг. ред. М. Г. Вербенського. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2014. 68 с.

39. Психологія безпеки професійної діяльності в системі МВС України. Луганськ: РВВ ЛДУВС ім. Е.О.Дідоренка, 2012. 200 с.

40. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посіб. / [О. О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д. В. Швець та ін.] ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.

41. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Є.І. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. СПб.: Речь, 2007. 256 с.

42. Росс Л. Человек и ситуация / Л. Росс, Р. Нисбетт. М. : Аспект-Пресс, 1999. 429 с

43. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. К.: Академвидав, 2011. 464 с

44. Сельє Г. Стрес без дистресу. -М.: Прогрес,1979. 124 с.

45. Серєда В. В., Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 848 с.

46. Смоктій А.А. Професійний стрес у діяльності співробітника міліції / А.А. Смоктій // Психологічні технології в екстремальних видах діяльності: матеріали ІV міжнародної науково-практичної конференції (м. Донецьк, 22-23 травня

2008 року). Донецьк: Донецький юридичний інститут ЛГУВД ім. Е.А. Дидоренка, 2008. С. 48–49.

47. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2006. 520 с.

48. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.06. Х.: ХНУВС, 2003. 35 с.

49. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Х.: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

50. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Військово-спеціальні науки. №1(38). 2018. С. 44-47.

51. Учитель І. Б., Сурякова М. А. Психолого-педагогічні особливості діяльності працівників Національної поліції України: навч. посіб. Кривий Ріг, 2019. 175 с.

52. Федоткін С. Н. Основи охоронної діяльності. Практичний посібник для співробітників недержавних охоронних організацій / С. Н. Федоткін. Вид-во НЦ ЕПАС, 2002. 304 с.

53. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Випуск 6. Том 2. С.160-165.

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

55. Швець Д. В. Взаємозв'язок правосвідомості і моралі в діяльності працівників поліції України як чинник протидії професійної деформації. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2018. № 1. С. 25-31

56. Шиянов Є.Н. Розвиток особистості в навчанні: навч. посібник / Є.Н. Шиянов, І.Б. Котова. – М. : Видавничий центр «Академія», 1999. 288 с.
57. Brannon, Linda; Feist, Jess Personal Coping Strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning. 2009. Pp. 121-123.
58. Zarytska, V. V. Self-Regulation of Emotions in the Structure of Emotional Intelligence. Visnyk of H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University. Series "Psychology". 2010. No. 6. pp. 33-37.
59. Stress <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
60. Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources] : http : // [www.rebtnetwork.org](http://www.rebtnetwork.org).
61. Levitov, N. D. Frustration as a Type of Mental State / N. D. Levitov // Voprosy Psikhologii (Questions of Psychology). – 1967. – No. 6. – pp. 36–42.
62. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings // Journal of Occupational and Organizational Psychology. 2011a. 84. P. 116-122.
63. Кісінь З. Р., Кісінь Р.-В. В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України [Translate into English:
64. Psychological factors of professional stress in employees of the National Police of Ukraine]. Соціально-правові студії (Social and Legal Studies). 2019. Випуск 1 (3). С. 22–31.
65. Staub E. Preventing violence and promoting active bystandership and peace: My life in research and applications. Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology. 2018. №24(1). P. 95–111. 5. Psychological
66. Resilience in Police Officers: Training and Practice. - Journal of Police and Criminal Psychology, 2018. 38 с. URL: [https://www.researchgate.net/publication/377524094\\_Resilience\\_Training\\_Programs\\_with\\_Police\\_Forces\\_A\\_Systematic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/377524094_Resilience_Training_Programs_with_Police_Forces_A_Systematic_Review) (дата звернення: 20.02.2024)
67. Fumio Kbayashi, Kiyomi Tekeuchi. Strass management in European countries and US. 2002 Jan;44(1). 1–5. DOI: <https://doi.org/10.1539/sangyoeisei.kj00002552620>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)

Інструкція. Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.                      Майже ніколи – 1.                      Іноді – 2.  
Досить часто – 3.    Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять -під вашого контролю?
3. Як часто ви почуваетесь «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

#### Ключ до оцінювання результатів:

- **30–39 балів:** Висока стійкість до стресу. Ви добре адаптуєтесь до стресових ситуацій, вмієте зберігати спокій і контролювати емоції навіть у складних обставинах.
- **20–29 балів:** Середня стійкість до стресу. Ви загалом здатні впоратися зі стресовими ситуаціями, але періодично відчуваєте труднощі. Можливо, вам слід більше зосередитися на розвитку навичок управління стресом.
- **10–19 балів:** Низька стійкість до стресу. Ви, ймовірно, сильно піддаєтесь впливу стресу, що може негативно впливати на ваше самопочуття та

ефективність. Рекомендується звернути увагу на техніки саморегуляції, розслаблення та, за потреби, отримати професійну підтримку.

Додаток Б

## **Методика дослідження тривожності: шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна**

### **Шкала реактивної (ситуативної) тривожності**

**Інструкція.** Уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень, які описують ваш стан у цей момент, та оберіть найбільш підходящий варіант відповіді, закресливши відповідне число:

«1» — ні, це не так,

«2» — мабуть, так,

«3» — вірно,

«4» — цілком вірно.

Не роздумуйте довго, відповідайте так, як одразу спадає на думку. Правильних чи неправильних відповідей немає.

### **Текст опитувальника:**

Ви спокійні: 1 2 3 4

Вам нічого не загрожує: 1 2 3 4

Ви перебуваєте в напрузі: 1 2 3 4

Ви відчуваєте жаль: 1 2 3 4

Ви почуваетесь вільно: 1 2 3 4

Ви засмучені: 1 2 3 4

Вас турбують можливі невдачі: 1 2 3 4

Ви почуваетесь відпочилим: 1 2 3 4

Ви стривожені: 1 2 3 4

Ви відчуваєте внутрішнє задоволення: 1 2 3 4

Ви впевнені у собі: 1 2 3 4

Ви нервуєте: 1 2 3 4

Ви не знаходите собі місця: 1 2 3 4

Ви схвильовані: 1 2 3 4

Ви не відчуваєте скутості чи напруження: 1 2 3 4

Ви задоволені: 1 2 3 4

Ви стурбовані: 1 2 3 4

Ви надмірно схвильовані й вам некомфортно: 1 2 3 4

Вам радісно: 1 2 3 4

Вам приємно: 1 2 3 4

### **Шкала особистісної тривожності**

**Інструкція.** Уважно прочитайте наведені нижче твердження та оберіть найбільш підходящий варіант відповіді, закресливши відповідне число.

Орієнтуйтеся на те, як ви зазвичай себе відчуваєте. Цифри означають:

«1» — майже ніколи (1 бал),

«2» — іноді (2 бали),

«3» — часто (3 бали),

«4» — майже завжди (4 бали).

#### **Текст опитувальника:**

Ви відчуваєте задоволення: 1 2 3 4

Ви швидко втомлюєтесь: 1 2 3 4

Ви легко можете заплакати: 1 2 3 4

Ви хотіли б бути таким же щасливим, як інші: 1 2 3 4

Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення: 1 2 3 4

Ви відчуваєтеся бадьорим: 1 2 3 4

Ви спокійні, врівноважені та зібрані: 1 2 3 4

Очікування труднощів викликає у вас тривогу: 1 2 3 4

Ви надмірно хвилюєтесь через дрібниці: 1 2 3 4

Ви буваєте цілком щасливі: 1 2 3 4

Ви все сприймаєте занадто близько до серця: 1 2 3 4

Вам не вистачає впевненості в собі: 1 2 3 4



Ви почуваетесь в безпеці: 1 2 3 4

Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій та труднощів: 1 2 3 4

У вас буває туга: 1 2 3 4

Ви буваєте задоволені: 1 2 3 4

Різні дрібниці відволікають і хвилюють вас: 1 2 3 4

Ви довго переживаєте свої розчарування: 1 2 3 4

Ви врівноважена людина: 1 2 3 4

Вас охоплює сильна тривога, коли ви думаєте про свої справи та обов'язки: 1 2 3 4

### **Ключ до обчислення**

Ситуативна тривожність (СТ):

Сума балів за питаннями (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) мінус сума балів за питаннями (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), додати 50.

$$СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

Особистісна тривожність (ЛТ):

Сума балів за питаннями (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) мінус сума балів за питаннями (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19), додати 35.

$$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

### **Інтерпретація результатів**

- 40-50 балів – показник дуже низького рівня стресостійкості, людина перебуває у стані стресу, резерви його організму близькі до виснаження – висока ймовірність розвитку третьої стадії стресу;
- 25-40 балів – показник високого рівня тривожності та низької стресостійкості;
- 15-25 балів – показник середнього рівня тривожності (з тенденцією до високого рівня) за відсутності адекватних заходів (використання прийомів саморегуляції та інших антистресових технологій) існує ймовірність розвитку негативних наслідків стресу;
- 5-15 балів – показник середнього рівня тривожності (з тенденцією до низького рівня) досить висока стресостійкість;

- 0-5 балів – показник низького рівня тривожності з високою стресостійкістю.