

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Інститут заочного та дистанційного навчання

Кафедра юридичної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
для здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ФОРМУВАННЯ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ
ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ "КОРПУС
ОПЕРАТИВНО-РАПТОВОЇ ДІЇ" В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Виконав: здобувач 2-го курсу 1 групи

Спеціальність 053 «Психологія»

Зубейко Сергій Юрійович

Індивідуальний навчальний план

№ 24-09 МПС

Мобільний телефон: +380 66 607 00 82

Найковий керівник:

Старший викладач кафедри

кандидат юридичних наук,

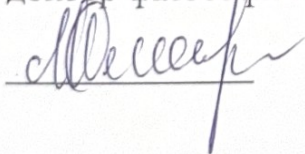
Воят Людмила Іванівна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«10» 02 2026 р., протокол № 13

завідувач кафедри юридичної психології

доктор філософії в галузі психології



Маріанна БУДАНОВА

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Методологічні та теоретичні засади дослідження стресу, стратегії його подолання поліцейськими підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптові дії» під час війни	7
1.1. Поняття та сутність стресу як психологічного феномена	7
1.2. Копінг-стратегії у системі адаптації поліцейських підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптові дії» до стресових факторів	18
1.3. Роль життєстійкості у подоланні стресу поліцейськими підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптові дії» в умовах війни	26
Висновки до розділу 1	35
Розділ 2. Емпіричне дослідження стратегій подолання стресу поліцейськими підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптові дії» під час війни	36
2.1. Організація та методи дослідження	36
2.2. Опис процедури дослідження	40
2.3 Інтерпретація отриманих результатів дослідження	42
Висновки до розділу 2	50
Розділ 3. Шляхи психологічної корекції та профілактики виникнення стресових станів працівників підрозділів «Корпус оперативно раптові дії»	51
3.1. Аналіз основних методів та способів профілактики виникнення стресових станів поліцейських підрозділів «Корпус оперативно раптові дії»	51
3.2. Практичні рекомендації розвитку життєстійкості та профілактики стресових станів поліцейськими підрозділів «Корпус оперативно раптові дії»	60
Висновки до розділу 3	72
Висновки	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

Абревіатура	Значення абревіатури
«КОРД»	«Корпус оперативно- раптової дії»
ППОП	Підрозділ поліції особливого призначення

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах війни поліцейські ППОП «КОРД» під час несення служби зазнають значного негативного психологічного впливу, який може спричинити професійне вигорання, психосоматичні недуги та зниження результативності виконання службових завдань. У процесі професійної діяльності, особливо зараз в умовах військового стану в державі, стресові впливи є досить регулярними та інтенсивними, тому відсутність належних копінг-стратегій може згубно впливати на психічне здоров'я та професійну стійкість поліцейських ППОП «КОРД». Сучасні дослідження вказують на необхідність розробки та впровадження ефективних методів підтримки психологічного здоров'я поліцейських ППОП «КОРД», що виконують службові обов'язки в умовах високого ризику відносно особистого життя та здоров'я. Проте питання подолання стресу поліцейськими ППОП «КОРД» саме в умовах війни залишається недостатньо вивченим, що зумовлює потребу проведення ґрунтовного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей стресових реакцій та розробку стратегій адаптації до надзвичайних умов.

Стрес в рамках психологічної адаптації вивчали Р. Лазарус та С. Фолкман, які створили концепцію стресу та копінг-стратегій; специфічні стресові реакції працівників правоохоронних органів під час виконання службових завдань досліджували Д. Віоланті, Д. Патон, О. Тімченко, Г. Чухраєва, У. Михайлишин;

вплив екстремальних обставин на психофізіологічний стан поліцейських аналізували О. Кокун, З. Кісіль, В. Сас, О. Штепа, А. Краснощок. Стратегії подолання стресу у сфері професійної діяльності правоохоронців під час надзвичайних обставин були предметом вивчення М. Маккаллум, О. Когута, І. Охріменка, В. Барка, Н. Греси. Роль життєстійкості у збереженні професійної дієвості поліцейських вивчали С. Р. Мадді, С. Кобаса, І. Клименко, Ю. Бойко-Бузиль, С. Бойчук, О. Мітрошкіна. Значну увагу питанням стресу та його подоланню в умовах бойових дій приділяли українські науковці О. Євдокімова, Н. Мілорадова, О. Волуйко, Е. Єрьоменко, Д. Ляшко. Сучасні підходи до аналізу копінг-стратегій та їхнього впливу на психологічну адаптованість поліцейських у умовах війни висвітлені у працях Д. Швеця, Н. Твердохлебової, А. Калуща, Ч. Бенайт, Я. Пономаренко, І. Ламаш.

Актуальність зазначеної тематики посилюється також необхідністю забезпечення високого рівня професійної стійкості поліцейських ППОП «КОРД», що сприяє забезпеченню захисту конституційних прав населення держави в умовах війни. Вивчення специфіки копінг-стратегій поліцейських ППОП «КОРД» дозволить не лише глибше зрозуміти механізми їхньої психологічної адаптації, але й розробити рекомендації для оптимізації системи психологічної підтримки правоохоронців, що виконують свої обов'язки в умовах підвищеної небезпеки для життя і здоров'я.

Мета дослідження: встановити специфіку процесів подолання стресу поліцейськими ППОП «КОРД» в умовах воєнного часу та на підставі здобутих результатів розробити оптимальну програму підвищення їхньої життєвої стійкості.

З метою досягнення визначеної мети, обрано наступні завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми стресу та методів його подолання у сфері службової роботи поліцейських ППОП «КОРД» під час війни.
- Встановити характерні риси поведінки поліцейських ППОП «КОРД» у складних ситуаціях пов'язаних з виконанням службових завдань.
- З'ясувати особливості реагування поліцейських ППОП «КОРД» на застосування ними різних стратегій боротьби зі стресом.
- Дослідити специфіку самоспівчуття як стратегії подолання стресу у поліцейських ППОП «КОРД» та встановити роль життестійкості у контексті копінг-стратегій.
- Визначити практичні рекомендації стосовно розвитку життестійкості у поліцейських ППОП «КОРД», в ході виконання ними службових завдань пов'язаних з підвищеним ризиком для життя чи здоров'я.

Об'єкт дослідження – є процес психологічної підготовки працівників ППОП «КОРД».

Предмет дослідження – особливості подолання стресу поліцейськими ППОП «КОРД» під час військового стану.

Елементами наукової новизни отриманих результатів – є дослідження психологічної характеристики поліцейських ППОП «КОРД», які вкористовують різні види стратегій подолання стресу під час війни. З'ясовано, що працівники поліції ППОП «КОРД» зі стагнующим копінгом характеризуються низькою професійною активністю, психічною стійкістю та емоційною залученістю до виконання службових завдань, вони більш схильні до уникання проблем та відмови при невдачах, що збільшує ризик психічного виснаження; їхній рівень співчуття до себе є не високим. Тоді як поліцейські ППОП «КОРД», зі збалансованим копінгом характеризуються здатністю підтримувати психологічну стабільність та керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях, вони менш схильні до вигорання завдяки оптимальному застосуванню наявних

ресурсів та здатності до пристосування, їхній рівень співчуття до себе є помірним. В свою чергу поліцейським ППОП «КОРД» з ефективним копінгом притаманна висока здатність до активного розв'язання завдань, швидке відновлення після стресу та низькою схильністю до уникання, вони демонструють високий рівень службової активності, психічної витривалості та емоційного ставлення до роботи, що допомагає запобігти вигоранню, їх рівень до самоспівчуття є найвищим.

Методологічну основу дослідження становлять сучасні теорії стресу та копінг-поведінки, зокрема теорія копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, модель стресової реакції Дж. Геннона, ідеї С. Коена щодо ролі соціальної підтримки у подоланні стресу, а також положення когнітивної терапії А. Бека та підходи до вивчення емоційно-фокусованого і проблемно-фокусованого копінгу. Теоретичною базою дослідження також є моделі професійної життєстійкості, що розкривають чинники адаптації до професійних стресорів, представлені у працях вітчизняних науковців (С. Бойчук, В. Землянська, О. Кокун, О. Колесніченко, Н. Мілорадова, О. Тімченко).

Практичне значення одержаних результатів. Висновки дослідження можуть бути використані в навчально-виховному процесі під час викладання відповідних курсів для майбутніх працівників поліції ППОП «КОРД» та поліцейських, які вже працюють у вказаних підрозділах та здобувають післядипломну освіту в ході проходження довгострокового або звичайного підвищення кваліфікації.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 74 найменувань. Повний обсяг роботи: 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСУ, СТРАТЕГІЇ ЙОГО ПОДОЛАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ «КОРПУС ОПЕРАТИВНО-РАПТОВОЇ ДІЇ» ПІД ЧАС ВІЙНИ.

1.1. Поняття та сутність стресса як психологічного феномена

Сучасна психологія розглядає стрес як одну з найбільш важливих і складних концепцій, яка охоплює численні психологічні, фізіологічні, та соціальні аспекти. Знання щодо природи стресу є ключовим для вивчення його впливу на здоров'я та поведінку людини, а також для розробки ефективних методів його подолання. Здебільшого стрес розглядається як динамічний процес, що виникає під впливом зовнішніх факторів [35]. Це багатогранне поняття потребує залучення знань із різних галузей науки, таких як нейронаука, біологія, психологія та соціологія, щоб отримати повне пояснення. Загалом, на думку С. Монро, велика кількість дослідницької літератури, яка постійно зростає, підтверджує основну тезу, що життєвий стрес відіграє важливу роль у розвитку багатьох психологічних і фізичних проблем. І зараз ведуться активні дискусії щодо найбільш точного визначення та концептуалізації стресу, оскільки загальноприйнятого трактування цього терміну не існує. Ключовим аспектом стресу, є здатність індивіда адаптуватися до змінних умов навколишнього середовища [62]. Тому основними складовими цього поняття є індивід, середовище, час та їх взаємодія [57].

Г. Сальє вперше досліджував термін «стрес», спочатку він називав його «Загальною адаптаційною синдромною реакцією» (GAS). Г. Сальє зазначав, що існують як позитивні, так і негативні стресори, і обидва витрачають обмежені

резерви адаптаційної енергії організму [65]. Дослідження стресу Г. Сальє призвело до виявлення симптомів таких захворювань як виразки шлунково-кишкового тракту, атрофія тимусно-лімфатичної системи та виразки кори надниркових залоз.

Основоположник вчення про стрес Г. Сельє назвав стресом неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу. У більш пізніх роботах він запропонував розрізняти стрес і дистрес, при цьому розглядаючи сам по собі стрес як позитивний фактор, джерело підвищення активності, радості від зусилля й успішного подолання. Дистрес же настає при дуже частих і тривалих комбінаціях несприятливих факторів, для нього характерні не радість подолання, а почуття безпорадності, безнадійності, усвідомлення його надмірності, непосильності й небажаності, образливої несправедливості.

Концепція стресу зазнала значного розвитку від початкового розуміння фізіологічних реакцій на загрози до більш комплексних моделей, що враховують когнітивні, емоційні та соціальні фактори. Класичні теорії стресу, такі як загальний адаптаційний синдром, запропонований Г.Сальє, стали основою для розуміння стресу як універсальної реакції організму на будь-які вимоги. Г. Сальє, як один із засновників дослідження стресу, наголошував, що стрес є загальною реакцією організму на будь-який стресор, незалежно від його характеру. У 1930-х роках він створив концепцію загального адаптаційного синдрому, яка описує три основні стадії фізіологічної реакції організму на стрес: тривогу, опір та виснаження. При стадії тривоги відбувається активація симпатичної нервової системи, що супроводжується викидом гормонів стресу, зокрема адреналіну та кортизолу. На стадії опору організм адаптується до дії стресора, прагнучи відновити внутрішню рівновагу. На стадії виснаження резерви організму поступово вичерпуються за умов тривалого чи надмірного стресу, що може спричинити як фізичні, так і психологічні порушення [68].

В свою чергу, Р. Лазарус досліджував психологічний стрес та його зв'язок з емоціями. Він проаналізував, як уявлення про стрес змінилися від ранніх теорій до сучасних концепцій, зосереджуючи увагу на його дослідженнях, які акцентують роль когнітивної оцінки обставин і індивідуальних шляхів долаття стресу. Вчений констатує, що стресові відгуки є наслідком взаємодії між оцінкою обставини та емоційним сприйняттям, а не лише фізіологічними чи психічними процесами. Він також роз'яснює, як зміни у розумінні стресу вплинули на методи його визначення і регулювання [57].

З часом когнітивні теорії, зокрема ідеї стресу Р. Лазаруса, суттєво вдосконалили наше розуміння стресу, акцентуючи на суб'єктивній оцінці обставин і способах їх подолання. Р. Лазарус виділяє два види оцінки: первинну (визначення, чи є ситуація небезпечною) та вторинну (оцінка ресурсів і способів для подолання стресу). Він наголошує на важливості копінг-стратегій, які люди застосовують для керування стресом. Науковець стверджував, що стрес з'являється через сприйняття ситуації як загрозливої чи надмірної та залежить від методів подолання таких ситуацій [57].

Вагомий внесок у вивчення стресу та тривожності зробив С. Спілбергер. Він відомий завдяки розробці методів вимірювання цих станів та створенню інструментів для їх оцінки. Дослідник визначає стрес як відповідь на сприйняту загрозу чи небезпеку, підкреслюючи його комплексний характер, що включає як психологічні, так і фізіологічні аспекти. Його теорія виділяє два основні типи тривожності: реактивну та особистісну. Реактивна тривожність є тимчасовим емоційним збудженням, яке виникає в конкретних ситуаціях і зникає після їх вирішення. Особистісна тривожність, навпаки, є сталою рисою, що визначає загальну схильність людини до тривоги у різних ситуаціях. Науковець також досліджував, як стрес і тривожність впливають на фізичне та психічне здоров'я, зауважуючи, що хронічний стрес може спричиняти серйозні проблеми, пов'язані з серцево-судинними захворюваннями і депресією. Його когнітивно-

афективна модель описує, як мислення та емоції взаємодіють у процесі стресової реакції, пояснюючи різну інтенсивність реакції стрес. Дослідження С. Спілбергера стало підґрунтям для сучасних методів діагностики й терапії стресу та тривожності, що допомагає поліпшити психічне здоров'я людей [70].

Стрес являє будь-які психологічні, фізичні чи фізіологічні зміни, які змушують людей пристосовуватися до їхніх індивідуальних потреб [38]. Стресори можуть бути різного типу: гострі, епізодичні гострі, хронічні, кумулятивні і травматичні, їх вплив на організм є прямою загрозою цілісності організму. Особливо психологічні стресори можуть відрізнятися і включати проблеми, пов'язані з роботою, здоров'ям, освітою, стосунками або фінансами. Вплив стресу може спричиняти нейробіологічні зміни, що змінюється залежно від тривалості дії стресора. Стрес пов'язаний не лише з психічними розладами, але й з нейродегенеративними захворюваннями, імунними порушеннями та розладами обміну речовин. Попри те, що 60–70% населення може пережити травматичні події, лише 5–10% з них розвивають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) зазначає С.Галеа зі співавторами [48], а 20–25% людей, які зазнали значного стресу, демонструють симптоми великого депресивного розладу [38]. Це підтверджує, що більшість людей є стійкими до розвитку інтерналізованих розладів після впливу стресорів.

Природу стресу докладно вивчав Д. Механік (1962). Він вказує, що стрес не можливо досягнути без урахування соціального оточення, в якому перебуває особа. Науковець притримується думки, що соціальні чинники, такі як рольові очікування, суспільні надбання та допомога, відіграють вирішальну роль у започаткуванні та переживанні стресу. Він також досліджує, як індивідуальні риси та особистісні резерви (наприклад, самоконтроль та самооцінка) впливають на спроможність протистояти стресу, підкреслюючи їхню значущість для послаблення впливу стресових чинників. Д. Механік стверджує, що суб'єктивна оцінка обставин є важливою для виникнення стресу. Те, що

один індивід вважає стресовим, може не бути таким для іншого через відмінність у сприйнятті. Він також досліджував фізіологічні та психологічні реакції настрес, вказуючи на те, що стрес спричиняє складні трансформації в організмі, включаючи підвищений артеріальний тиск та порушення імунної системи, а також психологічні стани, такі як тривога й депресія. Одним із головних внесків науковця є вивчення впливу тривалого стресу на здоров'я. Дослідження науковця показали, що хронічний стрес може спричинити різноманітні фізичні та психічні захворювання, що підкреслює важливість ефективного керування стресом для підтримання здоров'я. Праця дослідника поглибила розуміння стресу, ухвалюючи увагу на соціальне оточення, значущість особистісних резервів, суб'єктивну оцінку, фізіологічні та психологічні реакції, що спричинило розробку дієвіших методик керування стресом та підтримання загального благополуччя[61].

У наукових оглядах матеріалів про стрес було встановлено, що існує три головні, однак взаємопов'язані погляди на визначення стресу. Перший погляд розглядає професійний стрес як негативну або шкідливу ознаку робочої атмосфери, стрес виступає незалежною змінною – зовнішньою причиною погіршення здоров'я. Цей підхід називають «інженерним». Другий погляд окреслює стрес через загальні фізіологічні відгуки на широкий спектр негативних стимулів. У цьому сенсі стрес уявляється залежною змінною – певною фізіологічною реакцією на загрозливе або шкідливе середовище. Цей підхід називають «фізіологічним». Третій підхід трактує робочий стрес як динамічну взаємодію між людиною та її робочим середовищем. Стрес визначають через проблемні взаємодії «людина – середовище» або когнітивні процеси та емоційну реакцію, що лежить в основі цих взаємодій. Цей погляд називають «психологічним». Інженерний та фізіологічний погляди притаманні більш раннім теоріям стресу, тоді як новітні погляди здебільшого спрямовані на психологічні аспекти [64, с.32].

Професійний стрес є одним із головних чинників, що впливають на психологічний стан працівників. Він може виникати через надмірні робочі вимоги, недостатню автономію в роботі, брак підтримки з боку колективу чи керівництва, чи конфлікти на робочому місці. Я. Пономаренко вказує, що у воєнний час поліцейські зіштовхуються з екстремальними стресовими обставинами, що можуть негативно позначатися на їхній психологічній витривалості, здатності ефективно виконувати службові завдання та загальному психічному здоров'ї. Усвідомлення стресових і психологічних факторів, які впливають на поліцейських у таких умовах, є надзвичайно важливим для створення дієвих заходів підтримки та управління їхнім станом [25].

Дослідниця наголошує, що під час війни поліцейські стикаються з надзвичайно складними викликами, які значно відрізняються від звичайних умов роботи в мирний час. Основні професійні стресові фактори для працівників поліції в таких умовах включають постійну загрозу життю та здоров'ю через військові дії та регулярні обстріли створюють небезпеку для життя поліцейських, що викликає постійне відчуття напруження та страху. Посилення психологічного навантаження бо поліцейські не лише виконують звичні функції з підтримання громадського порядку, але й часто займаються евакуацією населення, організацією гуманітарної допомоги, розслідуванням воєнних злочинів, що вимагає додаткових зусиль і моральної витривалості. Нестача ресурсів та підтримки, так як через воєнні дії, поліція може мати обмежений доступ до ресурсів, як-от технічне обладнання, транспорт, або навіть базова медична допомога. Постійний контакт із постраждалими від війни, загибеллю та руйнуванням призводить до емоційного виснаження (вигорання). Я. Пономаренко вказує, що в умовах, коли поліцейські не мають можливості достатньо відпочити або отримати психологічну підтримку, зростає ризик емоційного вигорання [27].

Значний внесок у вивчення стресу вніс Дж. Макграт, зокрема на поняття дистресу. Він визначає дистрес як негативний тип стресу, що виникає внаслідок несприятливих чи загрозливих обставин, і відрізняється від еустресу (позитивного стресу), який має менш шкідливий вплив на здоров'я. Дослідник розробив моделі, які пояснюють, як різні чинники – індивідуальні характеристики, умови оточення та стресові події – взаємодіють і спричиняють дистрес. У своїх розробках він підкреслює, що дистрес формується через комбінацію особистих якостей, таких як рівень тривожності та стійкість до навантажень, зовнішніх умов, а саме соціальної підтримки чи умов праці, характеру стресових подій, їх тривалість та інтенсивність. Автор описує негативні наслідки дистресу, включаючи фізіологічні (збільшений ризик серцево-судинних захворювань), психологічні (депресія, тривога) і поведінкові (зниження продуктивності, проблеми в міжособистісних зв'язках). Для подолання дистресу він пропонує як проблемно-орієнтовані стратегії (наприклад, активне вирішення проблеми), так і емоційно-орієнтовані (наприклад, пошук емоційної допомоги) [60].

Теорія Н. Сталлмана визначає, що всі стратегії подолання стресу є адаптивними і здатні зменшувати рівень дистресу на початкових етапах. Однак вони класифікуються як здорові або нездорові залежно від потенційних негативних наслідків. Категорії поділу є концептуально чіткими, не перетинаються, включають комплексний підхід та відрізняються за функціональністю. Ця класифікація долає обмеження попередніх моделей, пропонуючи гнучкий та корисний підхід. Теорія також передбачає ієрархію стратегій, яка базується на внутрішній приналежності, інтенсивності та ступені труднощів. До здорових стратегій подолання відносять методи самозаспокоєння, релаксації, відволікання, а також отримання соціальної чи професійної підтримки. До нездорових стратегій належать негативні думки,

шкідливі дії, соціальна ізоляція та суїцидальні думки. Усі методи подолання стресу можна віднести до однієї з цих категорій [71].

М. Зайднер опираючись на свої дослідження визначає ресурси опанування як особистісні властивості, що сприяють ефективнішому подоланню стресових обставин. Вони допомагають зменшити напругу переживань, пов'язаних зі стресом, та прискорюють процес одужання після важких ситуацій. Серед таких засобів виділяються психологічна гнучкість, здатність до пристосування, соціальне підтримання та індивідуальні тактики подолання. Завдяки цим рисам люди краще справляються зі стресом, зменшуючи його негативний вплив на психічний стан та загальний добробут. Автор наголошує, що на «копінг-компетентність» та витривалість до стресу впливають «копінг-засоби», такі як екстраверсія, ментальне здоров'я, родинні звичаї та міжособистісні зв'язки [75].

Копінг-стратегії – це когнітивні та поведінкові реакції на стресові ситуації, вибір яких залежить від індивідуального досвіду та особистого ставлення [73]. Дослідження показують, що використання негативних і дезадаптивних стратегій подолання стресу лише його посилюють. Негативні стратегії, як самозвинувачення, заперечення або уникнення, поглиблюють стрес та погіршують психічне і фізичне здоров'я. Тоді як позитивні стратегії, орієнтовані на розв'язання проблем, такі як планування, негайна дія та пошук підтримки, сприяють збереженню психологічної рівноваги і кращій адаптації до стресу, що полегшує його управління. Виявлення чинників ризику є ключовим кроком для впровадження заходів, таких як програми здоров'я та консультування, спрямовані на зниження напруги і підтримку поліцейських у розвитку ефективних стратегій подолання та покращенні способу життя [52].

Механізми подолання стресу, як фізіологічні, так і психологічні, варіюються між людьми, і суттєво впливають на їхню здатність адаптуватись до стресових розладів. Ця варіабельність підкреслює критичну роль раннього життєвого досвіду та ключових етапів розвитку, таких як підлітковий вік,

у формуванні індивідуальних реакцій на стрес. Дослідження свідчать, що стресові чинники в ранньому житті можуть підвищити схильність до стресових розладів, або сприяти розвитку стійкості, залежно від характеру стресора та відповідності чи невідповідності між ранніми та пізнішими життєвими умовами [59].

У сучасному світі слово «стрес» стало популярним і торкається багатьох людей незалежно від їхньої статі, віку чи професійної діяльності. Стрес, як і емоції, має тимчасовий характер, а фізіологічні процеси відіграють важливу роль як у виникненні емоцій, так і в стресових реакціях. Різні негативні емоції часто є наслідком інтенсивного стресу та його проявами.

Особистісні якості та набутий досвід кожної людини можуть привести до різних реакцій на позитивні чи негативні стресові чинники. Позитивний стрес виникає як реакція на щоденні виклики, які людина спроможна успішно здолати. Натомість, коли людина не може належно відреагувати на стресову ситуацію, виникає негативний стрес. Позитивний стрес спричиняє піднесення у таких подіях, як нова робота, одруження чи поява дитини. З іншого боку, негативний стрес з'являється, коли людина не може впоратися зі скрутними ситуаціями, наприклад, втрата рідної людини, розірвання шлюбу, звільнення з роботи або тривале захворювання. Стрес може бути звичним і навіть слугувати станом, що спонукає людину до зосередження на справі та зростання ефективності. Проте надмірний стрес здатний спричинити болісні наслідки, як-от депресія та інші проблеми зі самопочуттям. Отже, позитивний стрес стимулює та надихає, тоді як негативний може бути руйнівним і шкідливим [36].

Т. Кокс та С. МакКей зосередилися на вивченні стресу на роботі та розробці способів для його опанування. Науковці пропонують модель, яка акцентує увагу на взаємодії між вимогами праці та ресурсами працівника. Вони стверджують, що стрес виникає, коли потреби праці перевищують здібності або можливості індивіда для їх подолання, враховуючи як об'єктивні фактори

(наприклад, завантаженість), так і суб'єктивні (наприклад, сприйняття стресу). У своїй праці науковці наголошують на значущості психосоціальних чинників, таких як допомога колег, якість керування та організаційна культура, які можуть мати вплив на рівень напруження. Когнітивні процеси, тобто те, як працівник оцінює стресові ситуації, також відіграють важливу роль. Автори вважають, що розуміння стресу залежить від когнітивної оцінки обставин та загрози цих обставин. Дослідники також вивчали копінг-стратегії, розрізняючи активні (пошук підтримки, вирішення проблем) і пасивні, а також їхню дієвість у різних обставинах. Створили практичні методи для оцінювання та керування стресом на робочому місці, зокрема втручання для покращення організаційних процесів, підтримки з боку керівництва та навчання працівників дієвим шляхам подолання стресу. Дослідження науковців допомогли сформуванню ефективних засобів для зниження стресу, що сприяє поліпшенню психічного здоров'я працівників [41].

А. Декерз колегами зазначають, що незадовільні умови праці, як збільшення робочих годин, робота у змінному режимі, значне фізичне навантаження, шумове забруднення, брак часу, недостатня винагорода, а також професійні ризики можуть спричинити робочий стрес, що посилює ризик виникнення хвороб, наприклад діабету 2 типу, серцево-судинних захворювань, проблеми з опорно-руховим апаратом і захворювання ясен [97.]. Окрім цього, робочий стрес пов'язаний зі зниженням ефективності праці, збільшенням кількості невиходів на роботу та зростанням витрат на медичне обслуговування через частіші звернення з розладами психічного здоров'я. Стрес, спричинений роботою, виникає тоді, коли вимоги до працівника перевершують його можливості та засоби для їх виконання, що створює розрив між сподіваннями працівників та організації [49].

Однак робота – лише один із багатьох аспектів життя, який може спричинити негативний стрес, адже існує чимало інших стресових ситуацій

у що виникають кожного дня, до прикладу навчання, сімейні негаразди, стосунки, одруження, народження дітей, суспільна діяльність, проблеми зі здоров'ям або фінансові питання, які також здатні викликати негативний стрес. Незважаючи на взаємозв'язок між життєвими та робочими стресорами, цей зв'язок часто не є очевидним, що ускладнює розуміння суті стресу [64].

Стрес за своєю суттю має багатовимірний характер, відображаючи як психологічні, так і фізіологічні відгуки на зовнішні збудники, і потребує вчасного виявлення та корегування, оскільки не реагування може призвести до тривожних станів, а згодом – до психічних хвороб [58].

Зарубіжні науковці акцентують увагу на взаємодії між індивідом та навколишнім середовищем. Вони наголошують, що стрес не лише є результатом внутрішніх реакцій, а й наслідок взаємодії з оточенням, яке може бути як джерелом стресових впливів, так і підтримкою. Науковці розглядають стрес як складний процес, що формується на основі особистісних характеристик та умов середовища [74].

Загально визнано, що біологічна реакція на стрес включає чотири основні компоненти: ендокринний, вегетативний, імунологічний та поведінковий. Характер цієї реакції залежить від особливостей стресора, зокрема його контрольованості, передбачуваності, тривалості, інтенсивності, а також фізичної чи психологічної природи. Важливу роль відіграють і індивідуальні характеристики, зокрема генетична схильність, попередній досвід та здатність до подолання стресових факторів. Стрес є складним і багатогранним явищем, яке суттєво впливає на психологічне благополуччя як окремої людини, так і соціальних груп. У контексті сучасних соціально-економічних викликів особливої актуальності набуває вивчення взаємозв'язку між життєстійкістю особистості та ефективністю професійної діяльності. Цей зв'язок є критичним для фахівців, які працюють в умовах підвищеного психологічного навантаження та екстремальних ситуацій [31].

Стрес може бути зумовлений професійними вимогами, соціальними конфліктами, економічними труднощами та іншими чинниками, що негативно позначаються на психологічному та фізичному стані людини. Його наслідками можуть бути тривожні й депресивні прояви, зниження самооцінки, порушення сну та ослаблення імунної системи, що загалом погіршує якість життя і продуктивність. У зв'язку з цим актуальним є впровадження комплексних стратегій психологічної підтримки працівників поліції, які мають поєднувати традиційні та сучасні підходи до управління стресом з урахуванням розвитку теоретичних моделей [40].

1.2. Копінг-стратегії у системі адаптації поліцейських підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптові дії» до стресових факторів

Копінг-стратегії є важливим психологічним механізмом адаптації поліцейських ППОП «КОРД» до стресових ситуацій, які є невід'ємною складовою їхньої професійної діяльності. Вони сприяють ефективному подоланню фізичних, психологічних та емоційних навантажень, забезпечуючи збереження психічного здоров'я і здатність діяти в складних умовах. Копінг-стратегії можуть включати різні способи подолання стресу, до них належать активне вирішення проблем, емоційна саморегуляція, пошук соціальної підтримки та методи релаксації.

Застосування копінг-стратегій дає змогу не лише знижувати рівень дистресу, а й підвищувати адаптивність поліцейських ППОП «КОРД» до нестандартних і непередбачуваних умов служби. Вони сприяють формуванню стійкості до стресу, збереженню балансу між професійною діяльністю та особистим життям, зменшенню професійного вигорання, підвищенню продуктивності й психологічного благополуччя. Водночас різноманітність

підходів до розуміння копінг-поведінки зумовлює необхідність узагальнення та систематизації різних підходів до його трактування.

У психологічній науці поняття «копінг» розглядається як індивідуальний спосіб взаємодії зі стресовою ситуацією, що ґрунтується на її суб'єктивній значущості, логіці та психологічних ресурсах особистості. Копінг охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання зовнішніх і внутрішніх вимог, які сприймаються як такі, що перевищують наявні ресурси людини [4].

Основним завданням копінгу є максимальна адаптація до вимог ситуації шляхом контролю, зменшення або пом'якшення її впливу, уникнення або пристосування до стресорів. Копінг-стратегії сприяють збереженню здоров'я, підтриманню позитивного емоційного стану та розвитку конструктивних соціальних взаємин [6]. У сучасних дослідженнях широко використовуються поняття «копінг-стратегії», «копінг-поведінка» та «копінг-ресурси», що відображають адаптивний характер поведінки по відношенню до стресових чинників.

Копінг-механізми поділяються на два основних типи: емоційний та проблемно-орієнтовані. Перший спрямований на регуляцію негативних емоцій, другий — на активне вирішення проблемної ситуації, яка спричинила стрес. Вибір типу копінгу залежить від індивідуальної оцінки ситуації та її сприйняття [28].

Важливе місце серед класифікацій копінг-поведінки посідає концепція «родини копінгів» Е. Скіннер, яка аналізуючи різноманітність існуючих видів стратегій долаючої поведінки робить спробу систематизувати їх, виділивши 12 основних груп долаючої поведінки, а саме: вирішення проблеми, пошук інформації, пошук підтримки, впевненість у собі, співробітництво, пристосування, делегування, безпорадність, уникнення, покірність, ізоляція, опір. Кожна з цих груп включає декілька стратегій, об'єднаних спільними

ознаками [69]. Узагальнення наявних у літературі підходів можна сказати, що копінг-стратегії відіграють ключову роль у процесах адаптації, протидії стресу, забезпеченні ефективності діяльності та підтриманні психологічного здоров'я особистості [9].

О. Пасько спільно з колегами встановлено, що одним із аспектів покращення адаптивних можливостей вперше атестованих правоохоронців є фізична та спеціальна підготовки під час проходження ними первинної професійної підготовки. Зокрема, встановлено, що спеціальна та фізична підготовка сприяє прискоренню психофізіологічної адаптації до професійної діяльності [51]. Водночас подолання активізується не лише за умов перевищення можливостей людини, а й у ситуаціях коли необхідно змінити поведінку під тривалим впливом стресорів та негативних подій.

Проблема психологічної адаптації працівників поліції до стресу є однією з центральних у юридичній психології, оскільки ефективність вирішення професійних і життєвих ситуацій безпосередньо впливає на результативність службової діяльності. Формування та розвиток конструктивної копінг-поведінки розглядається як важливе завдання системи психологічної підтримки правоохоронців [8].

В. Стасюк, В. Дикун та А. Кириченко серед найбільш значущих напрямлень дослідження складнощів формування копінг-поведінки військовослужбовців у процесі пристосування до умов службово-бойової діяльності розглядають стратегії копінг-поведінки як підсумок розвитку психічної саморегуляції особистості та здобуття життєвого досвіду, що слугує сталим когнітивним конструктором [29].

У дослідженні, спрямованому на вивчення особливостей когнітивно-поведінкових стратегій подолання у поліцейських на різних етапах професійного становлення, проведеному Н. Гресою та А. Шиліною, встановлено, що формування й розвиток ефективних механізмів адаптації до

стресу виступає одним із ключових чинників підвищення професійної компетентності правоохоронців. Зазначено, що це є актуальним як для майбутніх поліцейських, так і для фахівців, які вже здійснюють службову діяльність. У зв'язку з цим автори підкреслюють доцільність спрямування професійної підготовки поліцейських на розвиток навичок самостійного прийняття рішень у складних та напружених ситуаціях, що сприятиме більш ефективному подоланню стресових впливів і підвищенню рівня професійної компетентності [7].

У зарубіжних дослідженнях робота в поліції розглядається як високострессова діяльність, що пов'язана з підвищеним ризиком психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу, тривожних і депресивних станів, а також суїцидальної поведінки [72]. До основних стресорів належать насильство, професійні травми, надмірні вимоги, дефіцит підтримки, фізичні загрози, тривалий робочий час і хронічна втома, що негативно впливають на психічне здоров'я та якість життя.

Сучасні дослідження розглядають копінг-поведінку як адаптивний механізм узгодження вимог ситуації з особистісними ресурсами. Водночас деструктивні наслідки копіngu найчастіше пов'язані зі звуженням репертуару копінг-стратегій, зокрема переважанням пасивних форм та уникнення, що негативно позначається на професійній діяльності поліцейських.

О. Колесніченко досліджує психологічні механізми, що визначають стійкість правоохоронців до бойової травматизації, зокрема фактори, які сприяють витримуванию психологічного навантаження та зменшенню негативних наслідків бойових дій. Особлива увага приділяється різним рівням травматизації з урахуванням індивідуального бойового досвіду кожного поліцейського, а також ключовим психологічним і соціальним чинникам, що впливають на здатність зберігати стійкість у складних умовах [15]. У додатковому аспекті дослідження автор аналізує індивідуальні особливості,

які впливають на ефективність виконання службових обов'язків, звертаючи увагу на особистісні якості, когнітивні стилі, комунікативні навички та здатність приймати рішення в умовах стресу.

У дослідженнях Т. Фюн, К. Фьєлл та Б. Джонсен проаналізовано особистісні риси й стилі подолання труднощів, які можуть виступати буферними чинниками щодо впливу операційних стресорів у діяльності поліцейських. Встановлено, що витривалість, а особливо цілеспрямованість, є унікальними факторами стійкості до професійного вигорання в складних робочих умовах, а витривалість загалом сприяє ефективному подоланню стресових впливів [47].

У низці досліджень наголошується на доцільності орієнтації професійної підготовки працівників поліції на формування життєстійких практик та розвиток копінг-поведінки як здатності ефективно долати численні труднощі професійного й особистого характеру [1].

У нашому дослідженні, присвяченому вивченню адаптації поліцейських ППОП «КОРД» у складних професійних ситуаціях, виявлено, що працівники з меншим стажем служби частіше орієнтуються на уникнення труднощів. Натомість поліцейські з більшим професійним досвідом демонструють готовність до максимально повного використання власних ресурсів і схильність до копінг-стратегій, орієнтованих на зближення з проблемою. Такі працівники розглядають складні ситуації як можливість для професійного зростання та самореалізації, відзначаються вищою впевненістю у власних силах і готовністю до подолання труднощів. Водночас поліцейські з меншим стажем частіше відчувають тривогу й сумніви щодо власної компетентності, що зумовлює потребу в додатковій підтримці та навчанні [5].

Закордонні дослідження свідчать, що заохочення адаптивних копінг-стратегій позитивно впливає на ефективність професійної діяльності поліцейських, їхню продуктивність і психічне здоров'я. Розвиток навичок

подолання стресу та складних ситуацій сприяє підвищенню стресостійкості й загального благополуччя правоохоронців, що підкреслює важливість психологічної підтримки та спеціалізованих тренінгів [45].

У межах нашого дослідження також вивчалася специфіка прийняття рішень поліцейськими ППОП «КОРД» в умовах війни. Встановлено, що ефективність прийняття рішень значною мірою залежить від індивідуальних копінг-стратегій. Домінуючою серед поліцейських ППОП «КОРОД» із високою та стабільною ефективністю копінгу є стратегія вирішення проблем, яка підвищує відчуття контролю над ситуацією та знижує рівень стресу. Натомість стратегія уникання менш притаманна досліджуваній групі, однак у разі тривалого використання може мати негативні наслідки.

Копінг розглядається як сукупність стратегій, поведінкових навичок і способів регуляції думок та емоцій, спрямованих на подолання стресових чинників. Для поліцейських ППОП «КОРД» такими чинниками є професійні виклики та пов'язані з ними емоційні й когнітивні реакції. Процес копінгу передбачає виявлення стресорів, їх оцінку та вибір найбільш ефективного способу реагування, що є особливо важливим у ситуаціях, коли вимоги перевищують наявні ресурси особистості.

У моделі подолання стресу, запропонованій Г. Кроне, акцентується увага на ролі адаптивних і дезадаптивних стилів копінгу в професійній діяльності поліції. Модель включає стресові події, їх когнітивну оцінку, використання стратегій уникання або активного подолання, а також когнітивно-поведінкову діагностику, що сприяє зменшенню як хронічного, так і гострого стресу та підвищенню задоволеності роботою [55].

У роботі М. Ярмольчик доведено, що військовослужбовці використовують як дезадаптивні, так і адаптивні копінг-стратегії, при цьому саме продуктивні стратегії сприяють ефективному проходженню психологічної декомпресії та відновленню особистісних і групових ресурсів [32].

Закордонні дослідження також вказують, що керівники поліції частіше застосовують стратегії, засновані на відчутті безпеки, порівняно з патрульними поліцейськими. Такі стратегії сприяють розвитку гнучких і конструктивних механізмів адаптації та розширенню ресурсів подолання травматичних і стресових ситуацій. Водночас використання стратегій надмірної активації або дезактивації може призводити до емоційного виснаження, деперсоналізації та депресивних проявів.

Як зазначають А. Басінська, І. Віцяк та Д. Дадерман, негативні емоції підвищують рівень втоми та знижують залученість поліцейських у професійну діяльність, що негативно позначається на мотивації та працездатності [34].

Стратегія гіперактивації, до якої вдаються поліцейські, характеризується перебільшеним сприйняттям рівня небезпеки та формуванням стану постійної пильності. Її застосування може зумовлювати підвищену чутливість до мінімальних проявів несхвалення, зниження інтересу з боку оточення або відчуття можливої втрати підтримки. Керівники поліції, які використовують цю стратегію, добре усвідомлюють власні думки й емоції, пов'язані із загрозливими ситуаціями, однак часто відчують труднощі з їх емоційною регуляцією. Поліцейські, що застосовують стратегії дезактивації на міжособистісному рівні, схильні до свідомого дистанціювання з метою збереження самоконтролю [201]. Вони уникають як прямого, так і символічного зіткнення з напругою та конфліктами, що проявляється у відстороненості, емоційній холодності та поверховості міжособистісних взаємин, а також у схильності залишати конфліктні ситуації невирішеними.

Сучасні дослідження підкреслюють, що для зниження дистресу та підвищення стресостійкості важливе не лише використання конструктивних копінг-стратегій, але і їх кількість. Чим більший і різноманітніший арсенал стратегій, тим вищою є здатність поліцейських ППОП «КОРД» гнучко реагувати на різні типи стресових ситуацій з урахуванням особистісних, вікових

і соціокультурних особливостей. Це сприяє підтриманню психічного здоров'я, покращенню самопочуття та ефективному подоланню тривалого або інтенсивного стресу.

1.3 Роль життєстійкості у подоланні стресу поліцейськими підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптової дії» в умовах війни

У сучасних умовах війни роль поліцейських ППОП «КОРД» стає особливо важливою, так як їх службова діяльність супроводжується підвищеним рівнем стресу та небезпеки. Ключовим фактором ефективного виконання професійних обов'язків у таких умовах є життєстійкість (резильєнтність), яка визначає здатність адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після труднощів і підтримувати психічну та фізичну стабільність навіть в екстремальних обставинах.

У воєнному контексті, коли поліцейські ППОП «КОРД» стикаються з постійними загрозами і екстремальними ситуаціями, життєстійкість стає критично важливою. Вона передбачає не лише витримку стресу, а й швидку адаптацію до змін, застосування ефективних стратегій копіngu, підтримку емоційної рівноваги та здорових соціальних взаємовідносин. Значення життєстійкості полягає у забезпеченні стабільності та безпеки в суспільстві, і підтримці професійної ефективності.

Дослідження життєстійкості у цій сфері дозволяють виявити фактори, які сприяють або перешкоджають здатності поліцейських ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, що є важливим для розробки стратегій психологічної підтримки та професійного розвитку службовців. Особливо актуальним стає аналіз життєстійкості в умовах постійного та інтенсивного стресу, оскільки він допомагає зрозуміти, як поліцейські ППОП «КОРОД» можуть підтримувати

свою ефективність і психічне здоров'я, а також визначити ресурси та методи, що сприяють стійкості в екстремальних обставинах.

У психологічних дослідженнях виділяють два ключові поняття: «resilience» (життєстійкість) та «hardiness» (стійкість), що допомагають зрозуміти, як люди реагують на стрес і долають труднощі. «Resilience» характеризує здатність адаптуватися та відновлюватися після негативних подій, використовуючи внутрішні ресурси для подолання стресу труднощів чи травм чи травмуючих подій. Людина з високим рівнем життєстійкості не ефективно може справлятися зі стресом, а й використовувати негативний досвід для особистісного розвитку. Натомість «hardiness» підкреслює внутрішню силу людини, здатність сприймати стрес як виклик, а не загрозу, та активно контролювати своє життя. Таким чином, обидва терміни демонструють різні шляхи подолання стресу: «resilience» – через гнучкість та відновлення, «hardiness» – через внутрішню силу і активну взаємодію з труднощами [47].

У своїй роботі А. Ковальчук аналізує співвідношення понять «життєздатність» і «життєстійкість», підкреслюючи, що їх значення ще не є повністю усталеними в психологічній науці, що зумовлює термінологічну плутанину [11]. О. Кокун і Т. Мельничук зазначають, що для точнішого розмежування цих понять доцільно використовувати термін «резилієнтність», який дозволяє уникнути концептуальних неточностей [13].

Сучасні дослідження на думку К. Чой та його колег переважно зосереджені на розвитку та вимірюванні стійкості, водночас розглядаючи її як динамічний процес, який сприяє регуляції емоцій, підтриманню та відновленню психічного здоров'я під час або після впливу стресу [37]. Навіть у разі розвитку психічних розладів у людей, вони здатні відновлювати працездатність і демонструвати посттравматичне зростання. Окрім того, вплив стресових факторів може посилювати адаптаційні механізми та емоційну регуляцію, що сприяє підтриманню стійкості в подальшому житті. Це підкреслює необхідність

дослідження не лише наслідків стресу, а й ресурсів і механізмів підтримки стійкості.

Отже, стійкість – це динамічний багаторівневий процес, що потребує комплексного вивчення. Попри відсутність єдиного визначення, у науковій літературі виділяють чотири основні підходи до її розуміння:

- 1) стійкість як попередньо сформована здатність особистості протистояти стресовим факторам;
- 2) стійкість як процес взаємодії між стресором і ресурсами індивіда з метою збереження психічного благополуччя;
- 3) стійкість як результат, що відображає психічний стан після припинення дії стресора;
- 4) стійкість як відновлення працездатності та благополуччя після розвитку психічних порушень. Усі зазначені аспекти охоплюють геномні, клітинні та системні механізми взаємодії зі стресовими чинниками та соціальним середовищем.

Зарубіжні дослідники на чолі з Н. Даскалакіс зазначають, що формування стійкості зумовлюється поєднанням генетичних чинників, впливу середовища, ресурсів сім'ї, соціальної підтримки та поведінки, спрямованої на збереження здоров'я. Ці фактори визначають індивідуальні відмінності у здатності людини регулювати стресове навантаження. Натомість дія кумулятивних стресорів у поєднанні з генетичною вразливістю та низькою соціальною підтримкою призводить до зниження стійкості через формування алостатичного навантаження, що проявляється нейроендокринними, імунними та когнітивними змінами і підвищує ризик розвитку як психічних, так і соматичних розладів [42].

С. Ван ден Гевел з колегами вказують, що поняття «когнітивна життєстійкість», введене С. Кобаса, описує здатність особистості ефективно долати значний стрес і зберігати опірність до захворювань. Резильєнтність при

цьому розглядається як сукупність особистісних ресурсів, що забезпечують успішне подолання стресових ситуацій [196].

Дослідження Т. Какіашвілі та його колег підтверджують, що професійний стрес негативно впливає на фізичне й психічне здоров'я та знижує загальне благополуччя особистості [53]. У контексті війни це має особливе значення для поліцейських ППОП «КОРД», оскільки поєднання високого професійного стресу та екстремальних умов служби ускладнює адаптацію, знижує ефективність діяльності й актуалізує потребу у цілеспрямованих стратегіях підтримки життєстійкості.

Попри те, що несприятливі життєві обставини підвищують ризик порушень психічного здоров'я, у значної частини людей, які стикаються з труднощами, негативні наслідки не розвиваються. У науковій літературі представлено велику кількість теорій, моделей і визначень життєстійкості, багато з яких залишаються предметом дискусій. Це зумовлено тим, що стійкість є міждисциплінарною концепцією, яка використовується в різних галузях – від психіатрії та дослідження індивідуальних реакцій на стрес до соціального планування, вивчення відновлення після масштабних катастроф, а також біології та екології. Упродовж останніх 10–15 років життєстійкість набула особливого значення й у сфері безпеки: напрям «інженерії стійкості» став самостійною галуззю, що пропонує нові підходи до аналізу функціонування складних соціально-технічних систем.

Чотири ключові здатності життєстійкості, запропоновані Е. Холлнагель, – реагування, моніторинг, передбачення та навчання, розглядаються як основа підтримки адаптивної здатності складних систем. Зокрема, аналіз того, як система навчається, дозволяє розробляти підходи до підвищення ефективності її функціонування [50].

Різноманіття теорій і моделей життєстійкості відображає зростаючий інтерес до розуміння того, як складні системи продовжують ефективно

працювати в умовах стресу, збоїв, непередбачуваних подій і обмежених ресурсів. У цьому контексті життєстійкість поліцейських формується як окремий напрям досліджень, спрямований на покращення функціонування системи поліціювання та забезпечення якісної допомоги населенню.

Стійкі особи зазвичай характеризуються такими особистісними рисами, як контроль над ситуацією, залученість і готовність приймати виклики, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню впевненості у власних можливостях.

Як зазначає Л. Комфорт, концепція життєстійкості по-різному інтерпретується в межах різних наукових дисциплін [39]. У зв'язку з цим С. Деккер з колегами виокремлюють три основні перспективи життєстійкості: інженерну, психологічну та екологічну. Інженерний підхід зосереджується на здатності систем відновлювати функціонування після збоїв і є характерним для науки про безпеку. Психологічна перспектива акцентує на здатності особистості до зростання та навчання в умовах травм і викликів, тоді як екологічна – на адаптації та реорганізації систем для збереження їхніх ключових функцій в умовах невизначених загроз [43].

Узагальнюючи ці підходи, С. Макрей та С. Віг підкреслюють наявність спільних механізмів життєстійкості, зокрема здатності окремих осіб, спільнот і організацій відновлювати функціонування після порушень, гнучко реагувати на тиск та адаптуватися до нових умов. Ключовим у цьому процесі є навчання та трансформація практик на різних рівнях системи, що дозволяє підтримувати її ефективність навіть за умов значних змін [143, с. 122].

Далі стисло узагальнимо літературу з життєстійкості та її визначення в дослідженнях, виділяючи ключові концепції.

Е. Вайлдавській (1988) визначає життєстійкість як здатність реагувати на непередбачені небезпеки та відновлюватися, навчаючись на досвіді. Концепція включає активну та пасивну життєстійкість: активна передбачає свідоме вдосконалення навичок і використання стресу для навчання, пасивна –

відновлення до звичного стану без додаткового розвитку [46]. Це підкреслює важливість вивчення взаємозв'язку життєстійкості та процесів навчання для адаптації продуктивності в умовах ризику.

О. Кокун розглядає життєстійкість як ключовий фактор адаптації до стресу, що сприяє психічному благополуччю та особистісному розвитку в умовах невизначеності [12].

Частина літератури зосереджена на соціальному плануванні та управлінні масштабними катастрофами. Основне питання – як створювати системи, здатні ефективно реагувати на кризові події, такі як урагани, землетруси, війни або терористичні атаки. Л. Комфорт та колеги визначають життєстійкість як здатність соціальної системи (організації, міста чи суспільства) адаптуватися та відновлюватися після збоїв, що виходять за межі нормального функціонування. Важливо мобілізувати ресурси для адаптації й повернення до стабільного стану, враховуючи як проактивні дії, так і відновлення після порушень [39].

З цієї перспективи життєстійкість розрізняє індивідуальні та соціальні системи, зосереджуючись переважно на останніх. Водночас роль окремих людей важлива для розуміння механізмів стійкості, особливо щодо численних, менш масштабних порушень у сучасному суспільстві. Таким чином, життєстійкість сприймається як багаторівневий процес, що включає індивідуальні та колективні дії.

Цей короткий огляд показує, що визначення життєстійкості значно відрізняються між науковими галузями. Він також наголошує на потенційних ризиках і проблемах, які можуть виникнути при її неправильному розумінні або застосуванні [39].

У нейронауці стрес часто пов'язують із негативними наслідками, такими як розвиток психопатологій. Проте у відповідь на стрес стійкість є типовою реакцією, що свідчить, що вона є нормою, а патологічні реакції – винятком. Механізми стійкості відрізняються від тих, що лежать в основі психопатології.

Для поліцейських ППОП «КОРД», які працюють в умовах війни, приймають безпосередню участь у стримуванні військової агресії з боку російської федерації, життестійкість критично важлива. Вони постійно стикаються з високим рівнем стресу через небезпеки, непередбачувані ситуації та психологічне навантаження, але багато з них демонструють значну стійкість, що допомагає ефективно справлятися зі стресом і зберігати професійну функціональність.

О. Назаров та О. Левченко зазначають, що стрес у роботі поліцейських створює дисбаланс між вимогами професії та особистими ресурсами, що шкодить психічному та фізичному здоров'ю, продуктивності й добробуту близьких. Вони підкреслюють важливість особистісного життєконструювання та професійної життестійкості для програм соціально-психологічної реабілітації [22].

Розрізнення термінів «стрес» і «травма» допомагає точніше вивчати прояви стійкості у професійній діяльності поліцейських і розробляти ефективні стратегії підтримки та тренування.

Резилієнтність є ключовою для адаптації поліцейських до стресових умов. Вона проявляється у стратегіях подолання, здатності знаходити позитив у складних ситуаціях та використовувати досвід для підвищення ефективності. Соціальна підтримка, турбота про фізичне здоров'я, освіта та підвищення кваліфікації допомагають зберегти енергію, витривалість і впевненість у собі. Ключовим елементом є оцінка власної реакції на стрес та застосування ефективних стратегій реагування. Ці компоненти життестійкості дозволяють поліцейським адаптуватися до інтенсивного стресу та підтримувати високу професійну ефективність. Водночас, поліцейські часто стикаються з травматичними подіями, організаційними викликами та обмеженими ресурсами, що збільшує стрес.

Психологічна резильєнтність виступає захисним механізмом, який пом'якшує вплив стресорів на фізичний та психічний стан. Її пов'язують із поняттями ментальної витривалості та життєздатності, оскільки резильєнтність охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові процеси подолання труднощів.

Для розвитку життєстійкої поведінки у поліцейських Н. Мілорадова та Г. Джагупов пропонують принцип контрольованої екстремальності: поступове збільшення фізичних і психологічних навантажень під час професійної підготовки із супроводом фахівців і коригуючими процедурами після кожного етапу. Програма має три рівні складності: початковий, середній та розвинутий [21, с.187].

Ключові компоненти програми:

Професійна та особистісна компетентність: розвиток практичних навичок через тренінги, практики та стажування, формування впевненості, уміння шукати соціальну підтримку, комунікативні навички, толерантність, інформаційна гігієна, протидія маніпуляціям, базові медичні та психологічні знання.

Вольова саморегуляція та мотивація: поступове ускладнення завдань, індивідуальні освітньо-професійні плани, мотиваційні бесіди, профілактика професійного вигорання через психоедукацію.

Ресурсоощадні технології та відновлення: оцінка сильних і слабких сторін, відновлення психофізіологічної рівноваги через дихальні вправи, релаксацію, візуалізацію, аутотренінг, психофізичні тренінги для збереження адаптаційних ресурсів. Програма спрямована на формування стійкості, адаптації та ефективності поліцейських у стресових і воєнних умовах [21, с.188].

К. Маннапова наголошує, що життєстійкість є ключовою складовою життєздатності, оскільки вона впливає на сприйняття подій: готовність до дій і

впевненість у власних силах роблять ситуації менш травматичними та сприяють формуванню конструктивних поведінкових стратегій [18].

Л. П'янківська визначає життестійкість як здатність адаптуватися та зберігати функціональність під стресом і в екстремальних умовах, включаючи психологічні та фізичні аспекти. Вона підкреслює важливість тренінгів та підтримки для розвитку цієї якості, що допомагає поліцейським ефективніше працювати та уникати професійного вигорання [24]. Це підтверджує необхідність інтегрування компонентів життестійкості в навчальні програми, що підвищує ефективність і професійну компетентність.

І. Клименко вказує на зв'язок життестійкості з прийняттям рішень у курсантів: оптимізація життестійкості покращує ефективність рішень у стресових і непередбачуваних ситуаціях [10].

Н. Мілорадова розглядає життестійку поведінку як метод адаптації та виживання, що дозволяє змінювати зовнішні та внутрішні умови через особистісну трансформацію та самовдосконалення [20].

Я. Пономаренко в своєму дослідженні розглядає методи виявлення і подолання психологічних наслідків стресу у поліцейських, підкреслюючи важливість своєчасної діагностики стресових розладів і впровадження ефективних реабілітаційних програм для підтримки психічного здоров'я [26].

Отже, можемо сказати, що життестійкість поліцейських ППОП «КОРД» є критично важливою для їхньої ефективності та психічного здоров'я, особливо в умовах війни, де стрес і небезпека є постійними супутниками. Життестійкість визначає здатність поліцейських адаптуватися до стресових ситуацій, відновлюватися після труднощів і підтримувати емоційний баланс. Вивчення життестійкості дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, що є необхідним для забезпечення ефективного виконання службових завдань поліцейськими ППОП «КОРД».

Висновок до розділу 1

Стрес є складним процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти взаємодії людини із середовищем. Класичні теорії, як-от загальний адаптаційний синдром Н. Selye, визначають стрес як реакцію на вимоги, що перевищують ресурсні можливості організму. Сучасні підходи, наприклад когнітивна теорія R. Lazarus і S. Folkman, підкреслюють роль суб'єктивної оцінки ситуації у формуванні стресової реакції. Стрес може бути позитивним (еустрес) або негативним (дистрес), а індивідуальні відмінності, особистісні характеристики, соціальна підтримка та попередній досвід впливають на його наслідки для психічного й фізичного здоров'я.

Копінг-стратегії є важливим механізмом адаптації поліцейських до професійного стресу. Різноманітність і конструктивність цих стратегій визначає здатність успішно подолати стрес і зменшити його негативний вплив. Широкий набір стратегій дозволяє обирати найбільш ефективні методи для конкретної ситуації, що підвищує адаптацію та стресостійкість.

Життестійкість визначає здатність особи адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них. Для поліцейських ППОП «КОРД», які працюють в умовах війни та високого стресу, життестійкість критично важлива для ефективності та збереження психічного здоров'я. Вона включає не лише витримку стресу, а й швидку адаптацію до нових умов та підтримку емоційного балансу. Розуміння та належна підтримка життестійкості сприяє підвищенню загального благополуччя правоохоронців та гарантує їхню дієвість в екстремальних ситуаціях. Створення шляхів підтримки життестійкості має вирішальне значення для збереження ментального здоров'я та ефективного виконання службових завдань.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКИМИ ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ ОСОБЛИВОГО ПРИЗНАЧЕННЯ «КОРПУС ОПЕРАТИВНО-РАПТОВОЇ ДІЇ» ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета дослідження: вивчення особливостей процесів подоання стресу працівниками підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно-раптові дії» в умовах війни .

Згідно поставленої мети, були визначені наступні завдання дослідження:

1. дослідити рівень професійної життєстійкості працівників ППОП «КОРД»;
2. визначити провідні копінг-стратегії, які використовуються поліцейськими в умовах високого стресового навантаження;
3. встановити особливості прояву професійного вигорання;
4. інтерпретація отриманих показників та формування висновків.

У дослідженні взяли участь 55 працівників ППОП «КОРД» (віком від 25 до 30 років та стажом роботи переважно в діапазоні від 5 до 10 років, у зв'язку з чим поділу не вікові групи чи за стажом не проводилось) з різних областей країни, з яких більшість проходять службу у вказаному дрозділі з початку військового вторгнення російської федерації на теририторію України. Всі респонденти які прийняли участь у вказаному дослідженні окрім виконання своїх безпосередніх службових завдань пов'язаних з проведенням спеціальних поліцейських операцій, на постійній основі відряджаються в зони ведення бойових дій, здебільшого на Донецькому чи Запорізькому напрямках, для відсічі і стримування російської агресії. В умовах війни рівень небезпеки життю

чи здоров'ю поліцейських підрозділів ППОП «КОРД» значно виріс, через збільшення кількості зброї у кримінального елемента та участі останніх в бойових діях. Ці фактори значною мірою впливають на рівень стресу та кількість стресових факторів які в умовах війни переживають працівники ППОП «КОРД». Враховуючі ці фактори можемо сказати, що специфіка професійної діяльності досліджуваної групи характеризується: високим рівнем відповідальності, необхідністю у будь який час бути готовим до дій в умовах загрози життю та здоров'ю, інтенсивним психоемоційним навантаженням, можливим дефіцитом ресурсів відновлення (як мінімум під час відряджень до зони бойових дій), тривалим перебуванням у ситуаціях невизначеності та ризику.

Вибірка є цільовою та відповідає завданням дослідження, оскільки дозволяє проаналізувати психологічні особливості стресостійкості та життєстійкості саме тієї категорії фахівців, які працюють в умовах екстремального та хронічного стресу. Дослідження проводилося з дотриманням принципів конфіденційності та добровільності участі.

Для досягнення мети дослідження, розв'язання поставлених завдань були використані наступні методи: у теоретичній частині дослідження використовувалися методи аналізу й синтезу, моделювання й узагальнення, які дозволили виявити сутність досліджуваної проблеми. В емпіричній частині для збору даних застосовувалися методики:

1. Вивчення й теоретичний аналіз наукової психологічної літератури по досліджуваному питанню.

2. Психодіагностичний метод.

3. Методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням наступних психодіагностичних методик:

4. «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокун;

5. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator (CSI)) Дж. Амірхана;

6. «Опитувальник підтипу клінічного вигорання (Burnout Clinical Subtype Questionnaire) BCSQ-36».

«Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокун, розроблений з метою оцінки здатності особистості зберігати ефективність професійної діяльності в умовах стресу, високого навантаження та несприятливих обставин.

Застосування цього опитувальника є доцільним у контексті даного дослідження, оскільки професійна життєстійкість є ключовою характеристикою діяльності працівників ППОП «КОРД», особливо в умовах війни. Методика дає змогу отримати узагальнене уявлення про рівень психологічної готовності працівників до подолання складних та екстремальних професійних ситуацій. Опитувальник професійної життєстійкості передбачає 24 запитання які дають змогу оцінити рівень адаптаційних ресурсів, здатність до саморегуляції, емоційної стабільності та професійної витривалості [14, с.17-20].

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI) Дж. Амірхана запропонована Дж. Амірханом, використовується для дослідження базових стратегій подолання стресових ситуацій. Опитувальник дозволяє визначити переважання трьох основних копінг-стратегій: орієнтації на вирішення проблеми, орієнтації на пошук соціальної підтримки, уникання.

Дана методика є важливою для дослідження особливостей адаптації поліцейських ППОП «КОРД» до професійного стресу, оскільки копінг-стратегії безпосередньо впливають на ефективність діяльності, психологічне благополуччя та ризик розвитку дистресу. Аналіз копінг-поведінки дозволяє зрозуміти, яким чином працівники поліції реагують на складні та небезпечні ситуації, а також які ресурси використовують для збереження професійної ефективності. Опитувальник містить 33 твердження, на які респонденти

відповідають, оцінюючи, як часто вони використовують певні стратегії в стресових ситуаціях [19, с.38-41]

«Опитувальник підтипу клінічного вигорання» (Burnout Clinical Subtype Questionnaire) BCSQ-36 дасть змогу визначити рівень професійного вигорання у клінічній практиці через три основні підтипи: фанатичний, невмотивований та втомлений. Зазначені підтипи відображають різні способи реагування людей на робочий стрес і фрустрацію та відрізняються між собою ступенем професійної залученості й самовідданості працівника. Використання даного опитувальника дозволяє ідентифікувати домінуючий підтип вигорання та може слугувати інструментом для розроблення, впровадження й оцінювання профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на запобігання професійному вигоранню в робочому середовищі.

Методика дає змогу визначити три типи вигорання, кожен із яких включає три рівні прояву. Фанатичний тип характеризується високою залученістю, амбітністю та схильністю до перевантаження. Невмотивований тип проявляється байдужістю до професійної діяльності, відчуттям відсутності розвитку та нудьгою. Втомлений тип пов'язаний із зневажливим ставленням до роботи, відчуттям браку визнання та недостатнього контролю над професійною ситуацією.

Опитувальник складається з 36 тверджень, кожне з яких оцінюється за семибальною шкалою: від 1 бала («цілком не згоден») до 7 балів («цілком згоден»). [33].

Крім того застосовували методи обробки та аналізу даних. Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням методів описової статистики. Основна увага приділялася аналізу узагальнених тенденцій, співвідношенню показників та їх інтерпретації з урахуванням специфіки професійної діяльності поліцейських ППОП «КОРД» в умовах воєнного стану.

Отримані дані аналізувалися з позицій прикладної психології, що дозволило співвіднести результати психодіагностики з реальними умовами служби, професійними навантаженнями та практичним досвідом роботи. Такий підхід забезпечує цілісне розуміння психологічного стану досліджуваної групи та дозволяє сформулювати практично значущі висновки.

2.2. Опис процедури дослідження

Емпіричне дослідження проводилося у межах магістерської роботи та було спрямоване на вивчення психологічних особливостей професійної життєстійкості, копінг-стратегій і проявів професійного вигорання у працівників ППОП «КОРД» в умовах воєнного стану. Процедура дослідження будувалася з урахуванням специфіки професійної діяльності поліцейських. У зв'язку з цим дослідження мало організований, поетапний характер і проводилося в умовах, максимально наближених до реальної службової діяльності респондентів, а саме під час проходження останніми довгострокового підвищення кваліфікації, яке тривало два місяці і потребувало від респондентів максимальної фізичного, емоційного та інтелектуального включення в навчальний процес, який був максимально наближений до реальних умов несення служби.

Дослідження включало декілька взаємопов'язаних етапів.

На першому етапі здійснювалася підготовка до проведення дослідження, яка передбачала уточнення мети та завдань, відбір психодіагностичних методик відповідно до теми роботи, а також визначення вибірки дослідження. Особлива увага приділялася підбору інструментарію, який дозволяє оцінити ключові психологічні характеристики, пов'язані зі стресостійкістю та професійним функціонуванням в умовах підвищеного ризику.

На другому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження працівників ППОП «КОРД». Дослідження здійснювалося у груповій формі з дотриманням принципів добровільності участі, конфіденційності та анонімності отриманих результатів. Респондентам надавалася загальна інформація про мету дослідження та інструкції щодо заповнення опитувальників.

На третьому етапі здійснювалася первинна обробка та узагальнення отриманих результатів, а також їх якісна інтерпретація з урахуванням професійного контексту діяльності поліцейських ППОП «КОРД» в умовах воєнного стану.

Умови проведення дослідження. Дослідження проводилося у службовий час в ході проходження довготривалого підвищення кваліфікації. Опитування здійснювалося в умовах, що забезпечували відносну психологічну безпеку респондентів та мінімізували вплив зовнішніх відволікаючих чинників.

В ході дослідження особлива увага приділялася етичним аспектам дослідження. Участь у дослідженні не впливала на службову оцінку працівників, результати не передавалися керівництву та використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Дослідження проводилося послідовно застосовуючи психодіагностичні інструменти в натульному порядку. На початковому етапі респондентам пропонувалося заповнити «Опитувальник професійної життєстійкості» О. Кокун, що дозволило оцінити загальний рівень професійної стійкості, адаптаційні ресурси та психологічну готовність до виконання службових завдань у стресових умовах.

Далі застосовувалась Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (Coping Strategy Indicator, CSI), яка спрямована на виявлення домінуючих копінг-стратегій у ситуаціях професійного стресу. Респондентам

пропонувалося оцінити власні реакції та способи подолання складних ситуацій, з якими вони стикаються у професійній діяльності.

Завершальним етапом психодіагностичного обстеження було використання «Опитувальник підтипу клінічного вигорання» BCSQ-36, який дозволяє визначити клінічні підтипи професійного вигорання та оцінити ступінь емоційного виснаження, залученості та професійної мотивації.

Така послідовність застосування методик дозволила спочатку оцінити загальний рівень життєстійкості, далі – особливості подолання стресу, а наприкінці – можливі негативні наслідки тривалого професійного навантаження.

2.3. Інтерпретація отриманих результатів дослідження

Аналіз професійної життєстійкості поліцейських ППОП «КОРД» показав, що загальний рівень професійної життєстійкості має наступний розподіл респондентів за рівнями професійної життєстійкості: низький рівень життєстійкості у досліджуваній групі відсутній (0%), лише 5,45% респондентів мають рівень нижчий за середній, середній рівень життєстійкості зафіксовано у 29,1% досліджуваних, тоді як найбільша частка поліцейських продемонструвала вищий за середній рівень професійної життєстійкості – 41,8%, та 23,63% респондентів мають високий рівень. Таким чином, понад 65% поліцейських мають рівень професійної життєстійкості вище середнього або високий, що свідчить про достатньо сформований психологічний ресурс для ефективного функціонування в умовах підвищеного професійного стресу та ризику.

Отримані результати вказують на те, що досліджувана група загалом характеризується високою адаптаційною здатністю, стресостійкістю та готовністю до виконання службових завдань в екстремальних умовах.

Таблиця 2.1

Відсоткове співвідношення загального показника рівнів професійної життєстійкості

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Кількість респондентів	Відсоток групи, %
1	Низький	0 – 53	0	0
2	Нижчий за середній	54 – 59	3	5,45
3	Середній	60 – 63	16	29,1
4	Вищий за середній	64 – 69	23	41,8
5	Високий	70 – 96	13	23,63

Аналіз окремих компонентів професійної життєстійкості поліцейських ППОП «КОРД» показав, що показник включеності становить 61,6%, що відповідає середньому рівню. Це вказує на те, що більшість поліцейських достатньо залучені до професійної діяльності, сприймають свою роботу як значущу та важливу, однак без надмірного емоційного «злиття» з нею. Такий рівень включеності можна вважати адаптивним, оскільки він поєднує відповідальне ставлення до служби з певною психологічною дистанцією, що є важливим фактором профілактики професійного вигорання.

Середній показник компонента «контроль» становить 60,6%, що також відповідає середньому рівню і свідчить про те, що респонденти загалом відчують здатність впливати на перебіг професійних подій, приймати рішення та нести за них відповідальність. Водночас відсутність надмірно високих значень може відображати специфіку служби в ППОП «КОРОД», де значна частина рішень регламентована наказами та чітко визначеною ієрархією.

Найвищі показники були отримані за компонентом «виклик» – 88,7% від максимального значення. Більшість респондентів продемонстрували високий рівень цього компонента до 97,1%. Це свідчить про те, що поліцейські сприймають складні, небезпечні та непередбачувані ситуації не як загрозу, а як

можливість професійного зростання, перевірки власних можливостей та набуття досвіду. Така установка є характерною для працівників підрозділів особливого призначення і є ключовим ресурсом психологічної стійкості.

Середній показник компоненту емоційної життестійкості становить 69,2%, що відповідає рівню вище середнього і вказує на здатність респондентів регулювати власні емоційні стани, зберігати самоконтроль у стресових та загрозливих ситуаціях, а також відносно швидко відновлюватися після емоційного напруження.

В свою чергу мотиваційна складова має середній показник 74,5%, що відповідає високому рівню та свідчить про наявність стійкої професійної мотивації, орієнтації на досягнення результату, готовності долати труднощі та продовжувати діяльність навіть за умов підвищеного ризику та навантаження.

Показник компонекту соціальної життестійкості становить 61,9%, що вказує на середній рівень цього компоненту. Це може свідчити про помірний рівень соціальної підтримки та взаємодії в професійному середовищі. Для підрозділів особливого призначення така тенденція може бути зумовлена специфікою служби, високою закритістю та обмеженим колом міжособистісних контактів.

Професійна життестійкість має середній показник 75,6%, що відповідає високому рівню, даний показник свідчить про впевненість у власній професійній компетентності, здатність ефективно виконувати службові обов'язки та адаптуватися до змінних умов діяльності (табл. 2.2).

Отримані результати свідчать про те, що поліцейські підрозділів поліції особливого призначення характеризуються достатньо високим загальним рівнем професійної життестійкості, з особливо вираженими компонентами «виклик», «мотиваційний» та «професійний». Це вказує на наявність значного психологічного ресурсу, необхідного для ефективної діяльності в умовах підвищеного ризику, невизначеності та стресу. Водночас середні показники

включеності, контролю та соціального компонента можуть розглядатися як потенційні зони для подальшої психологічної підтримки та розвитку.

Таблиця 2.2

Результати аналізу даних професійної життєстійкості групи по компонентам

Компонент	Максимальний бал	Середній бал	Середній %
Включеність	32	19,7	61,6
Контроль	32	19,4	60,6
Виклик	32	28,4	88,7
Емоційний	24	16,6	69,2
Мотиваційний	24	17,9	74,5
Соціальний	24	14,85	61,9
Професійний	24	18,1	75,6
Загальний рівень	96	67,5	70,3

З метою вивчення особливостей подолання стресових ситуацій у професійній діяльності поліцейських ППОП «КОРД» було застосовано методику «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) Дж. Амірхан, яка дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії (розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникання).

Відповідно до методики інтерпретація отриманих результатів в ході дослідження накладається показники зазначені в таблиці 2.3.

Отримані результати свідчать про чітке домінування конструктивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у досліджуваній групі. Найбільш вираженими є стратегії розв'язання проблеми та пошуку соціальної підтримки, тоді як стратегія уникання використовується значно рідше.

Таблиця 2.3

Інтерпретація результатів методики «Індикатор копінг-стратегій»
Дж. Амірхан

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	11 - 15	11 - 13	11 - 15
Низький	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Високий	31 - 33	29 - 33	27 - 33

Середній показник за шкалою «розв’язання проблеми» становить 27,84 бала, що складає 84,36% від максимального можливого значення. Такий показник свідчить про високий рівень орієнтації на активне подолання труднощів. Поліцейські схильні аналізувати проблемні ситуації, планувати свої дії, приймати відповідальні рішення та безпосередньо впливати на джерело стресу. Дана стратегія є найбільш адаптивною для професій із підвищеним рівнем відповідальності та ризику, зокрема для служби в підрозділах ППОП «КОРД».

Середній показник за шкалою «соціальна підтримка» становить 26,05 бала, що відповідає 80,3% від максимального значення, тобто високому рівню.

Це вказує на готовність респондентів звертатися по допомогу до колег, командирів або близького оточення, обговорювати складні ситуації та використовувати міжособистісні ресурси для зниження напруження. Високі показники цієї стратегії свідчать про значущість командної взаємодії та групової підтримки в умовах екстремальної професійної діяльності.

Стратегія уникання в свою чергу менш притаманна досліджуваній групі, середній показник за шкалою «уникання» склав 14,25 бала, що відповідає лише

43,18% від максимального можливого значення, і вказує на дуже низький рівень застосування даної стратегії.

Це означає, що поліцейські рідко вдаються до пасивних або деструктивних форм подолання стресу, таких як ігнорування проблеми, втеча від труднощів або емоційне відсторонення. Низький рівень уникання є позитивним показником, оскільки саме ця стратегія в довготривалій перспективі асоціюється з професійною дезадаптацією та вигоранням.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій»
Дж. Амірхан

Шкала	Кількість тверджень	Максимальний бал	Середній бал	Показник у %
Розв'язання проблеми	11	33	27,84	84,36
Соціальна підтримка	11	33	26,05	80,3
Уникання	11	33	14,25	43,18

Таким чином, отримані результати в ході застосування методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхан, свідчать про те, що поліцейські підрозділів поліції особливого призначення переважно використовують активні та адаптивні копінг-стратегії, орієнтовані на розв'язання проблем та залучення соціальних ресурсів. Низька вираженість стратегії уникання вказує на психологічну зрілість, відповідальність та готовність до ефективного подолання професійних стресових ситуацій.

Отримані дані узгоджуються з результатами дослідження професійної життєстійкості та доповнюють їх, вказуючи на наявність у поліцейських

сформованих психологічних ресурсів, необхідних для діяльності в умовах підвищеного ризику та стресу.

Завершувальним етапом дослідження стало визначення особливостей професійного вигорання поліцейських за допомогою «Опитувальника підтипу клінічного вигорання (Burnout Clinical Subtype Questionnaire, BCSQ-36).

Аналіз дослідження підтипів професійного вигорання показав, що середній показник за шкалою надмірної залученості становить $M = 4$, що свідчить про високий рівень цього підтипу вигорання у досліджуваній групі.

Цей підтип характеризується надмірною професійною відданістю, високим рівнем відповідальності, прагненням до досягнення результату та готовністю працювати в умовах перевантаження. Поліцейські з високими показниками за даною шкалою часто жертвують особистим часом і власними ресурсами заради виконання службових завдань. Для підрозділів поліції особливого призначення така тенденція є функціонально зрозумілою, однак у довготривалій перспективі вона може створювати ризик розвитку більш деструктивних форм професійного вигорання.

Середній показник за шкалою недостатньої залученості склав $M = 2,32$, що відповідає низькому рівню цього підтипу. Отриманий результат свідчить про те, що поліцейські рідко відчують професійну нудьгу, монотонність чи розчарування змістом своєї роботи. Вони не схильні до емоційного дистанціювання від професійної діяльності та зберігають зацікавленість у виконанні службових завдань. Дані результати узгоджуються з високими показниками компонентів «виклик» та «мотиваційний» за опитувальником професійної життєстійкості, що свідчить про наявність внутрішньої зацікавленості та професійної залученості.

Показник за шкалою емоційного виснаження у середньому становить $M = 2,34$, що також відповідає низькому рівню. І це вказує на те, що у більшості поліцейських відсутні виражені ознаки хронічної втоми, апатії, безпорадності

або пасивного уникання професійних труднощів. Респонденти загалом зберігають емоційну стабільність та працездатність. Низький рівень цього підтипу вигорання узгоджується з високими показниками життестійкості та домінуванням активних копінг-стратегій.

Таблиця 2.5

Результати дослідження клінічного вигорання BCSQ-36

Клінічний підтип	Макс. бал	Середній бал, М	Рівень вираженості клінічного підтипу
Надмірна залученість	7	4	Високий
Недостатня залученість	7	2,32	Низький
Емоційне виснаження	7	2,34	Низький

Таким чином, можемо стверджувати, що у досліджуваній групі поліцейських ППОП «КОРД» виявлено профіль професійного вигорання з домінуванням підтипу «надмірна залученість», але низьких показників недостатньої залученості та емоційного виснаження. Це свідчить про те, що на даному етапі професійного становлення респонденти демонструють високу активність, відповідальність і мотивацію до виконання службових обов'язків, не перебуваючи при цьому у стані класичного емоційного вигорання.

Водночас високий рівень надмірної залученості може розглядатися як потенційний фактор ризику розвитку емоційного виснаження у майбутньому за умов тривалого перевантаження та недостатнього відновлення психологічних ресурсів.

Висновок до розділу 2

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей професійної діяльності поліцейських ППОП «КОРД» дозволяють сформулювати цілісне уявлення про співвідношення їхніх особистісних ресурсів, копінг-стратегій та проявів професійного вигорання.

Отже, узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що високий рівень професійної життєстійкості у поєднанні з домінуванням активних копінг-стратегій виступає психологічним ресурсом, який стримує розвиток емоційного виснаження навіть за умов високої професійної залученості та інтенсивного службового навантаження. Разом з тим, підвищені показники надмірної залученості можуть розглядатися як потенційний фактор ризику у довготривалій перспективі, що актуалізує необхідність впровадження програм психологічної профілактики, спрямованих на підтримку балансу між професійною відданістю та збереженням особистісних ресурсів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що ефективність професійної діяльності поліцейських ППОП «КОРД» значною мірою зумовлюється взаємодією життєстійкості, копінг-стратегій та рівня професійного вигорання, де перші два чинники виконують компенсаторну та захисну функцію щодо негативних наслідків тривалого професійного стресу.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ «КОРПУС ОПЕРАТИВНО РАПТОВОЇ ДІЇ»

3.1. Аналіз основних методів та способів профілактики виникнення стресових станів поліцейських підрозділів «Корпус оперативно раптової дії»

Профілактика стресових станів складає собою комплекс цілеспрямованих психологічних, організаційних та індивідуальних заходів, спрямованих на запобігання негативному впливу повсякденних, екстремальних, сімейних та моральних стресорів на психіку працівників поліції і підрозділи поліції особливого призначення тут не виняток. З огляду на можливі наслідки, стресори виступають руйнівними факторами, негативний вплив яких значно ефективніше попереджати, ніж долати вже сформовані стресові порушення, особливо в теперішніх умовах війни.

Професійне середовище діяльності працівників Національної поліції України, зокрема підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно раптової дії», характеризується високим рівнем психоемоційної напруженості, ризику та невизначеності, що зумовлює неминучість впливу професійного стресу. У зв'язку з цим кожен співробітник повинен бути підготовлений до адекватного сприйняття вимог професійного середовища, усвідомлювати екстремальний характер службової діяльності та необхідність формування і підтримання стресостійкості, яка залежить як від професійного досвіду, так і від розвитку здатності до внутрішньої саморегуляції.

Всесвітня організація охорони здоров'я виділяє кілька видів психопрофілактики. У відповідності із трьома рівнями до первинної

профілактики стресових станів можна віднести діяльність спрямовану на усунення стресових факторів що порушують стабільність діяльності психіки. Вторинна профілактика спрямована на виявлення стресових станів, визначення точок ризику й роботу над корекцією негативних станів. Третинна профілактика покликана вирішувати завдання з відновлення працездатності, здоров'я й попередження наступних негативних явищ.

Організаційні заходи профілактики стресу спрямовані на формування сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, забезпечення ефективного управління, чіткої ієрархії підпорядкування, дотримання принципів справедливості, морально-етичних норм, а також підтримку мотивації та професійної залученості співробітників. Важливим елементом таких заходів є діяльність служби психологічного забезпечення, які здійснюють моніторинг рівня стресу та можуть посприяти у зменшенні впливу професійних стресорів.

Індивідуальні заходи профілактики стресу реалізуються самим поліцейським і ґрунтуються на розвитку знань, умінь і навичок у сфері саморегуляції, самооцінки, релаксації, зниження психоемоційної напруги та ефективного подолання стресових ситуацій.

Обов'язковою умовою профілактики стресових станів є психологічна просвіта працівників, спрямована на формування уявлень про сутність, прояви та наслідки стресу. На практиці нерідко працівники не лише не усвідомлюють наявності у себе стресових станів, професійного вигорання чи деформації, а й схильні їх заперечувати. У зв'язку з цим доцільним є навчання співробітників методам саморозвитку, дихальним вправам, м'язовій релаксації, аутогенному тренуванню, когнітивному переосмисленню, розвитку впевненості в собі. Ефективною формою такої роботи є участь у тренінгових групах.

На етапі вторинної профілактики стресові стани виявляються за допомогою методів психодіагностики, які застосовуються фахівцями

підрозділів психологічного забезпечення. Психопрофілактичні заходи цього рівня включають формування навичок активного використання конструктивних копінг-стратегій, мобілізацію особистісних ресурсів, підвищення впевненості в собі, подолання негативних когнітивних установок. Доцільним є використання тренінгів соціальних навичок, аутотренінгу, тренінгів вирішення проблем і розвитку впевненості в собі, а також сімейного консультування та надання рекомендацій керівникам.

В свою чергу третинна психопрофілактика спрямована на осіб, які зазнали значного негативного впливу стресу та мають прояви так званих «хвороб стресу». Вона включає психологічний супровід, профілактику рецидивів, корекцію поведінкових порушень і попередження використання псевдоресурсів подолання стресу (зокрема вживання алкоголю). Діяльність фахівців на цьому етапі зосереджена на виявленні причин професійного стресу, відновленні оптимального рівня психоемоційного напруження, мобілізації особистісних і соціальних копінг-ресурсів та психологічній реадаптації працівників.

Основними способами третинної психологічної профілактики професійного стресу працівників є навчання базовим активним (адаптивним) копінг стратегіям, специфічним копінг стратегіям, використання пасивних копінг стратегій. Психопрофілактика здійснюється у формі організації соціального середовища, інформування про природу стресу і його впливу на здоров'я, активного соціального навчання соціально-важливим навичкам, тренінгу резистентності (стійкості) до негативного соціального впливу. Можуть також широко застосовуватися тренінг з формування життєвих навичок, організація здорового способу життя, активізація особистісних ресурсів, мінімізація негативних наслідків стресу життя, надання своєчасної медичної допомоги, а також навчання необхідним знанням по супутніх захворюваннях і їх лікуванню.

Стресостійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, яка забезпечує здатність людини зберігати активність, адаптивність і працездатність в екстремальних умовах або в ситуаціях, які виходять за межі звичних. У широкому розумінні стресостійкість охоплює сукупність навичок і психологічних ресурсів, необхідних для підтримання ефективності та надійності професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Як особистісна якість, стресостійкість виконує функції психологічної адаптації, саморегуляції, соціальної взаємодії та стабілізації поведінки, а також забезпечує готовність до подолання труднощів і збереження професійної ефективності в умовах порушення внутрішньої рівноваги.

Важливим завданням профілактики стресових станів є усвідомлення поліцейськими індивідуальних проявів стресу у власній поведінці та діяльності. У стресових ситуаціях у працівників можуть виникати труднощі у професійній комунікації, що проявляються у зниженні чіткості формулювання думок, труднощах добору слів, збільшенні кількості пауз, нерішучості, зменшенні мовленнєвої різноманітності, ослабленні свідомого контролю за якістю мовлення та зростанні кількості помилок. Також часто спостерігається активізація спонтанних мовленнєвих реакцій, використання мовних кліше, слів-паразитів, а також зміни темпу мовлення [16, с. 95].

Окрім когнітивних і мовленнєвих змін, стресові стани супроводжуються фізіологічними проявами, зокрема порушенням координації рухів, змінами міміки та жестів, почервонінням або зблідненням шкіри, прискореним серцебиттям, соматичним дискомфортом, сухістю в ротовій порожнині.

На емоційному рівні стрес може проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, страху, дратівливості, агресивності або самоагресивних тенденцій. Тривалий вплив стресових факторів нерідко призводить до апатії, емоційного

виснаження, байдужості, зниження інтересу до професійної діяльності та особистого життя.

У поведінковій сфері відзначається зниження працездатності, організованості та цілеспрямованості дій, втрата професійних навичок, зростання кількості помилок, порушення уваги та пам'яті, труднощі прийняття рішень. Поступово змінюється характер міжособистісних взаємин, що може проявлятися у впертості, однобічності рішень, зневажанні допомогою з боку оточення, підвищеній конфліктності, втраті почуття гумору та емоційній відстороненості.

Усі зазначені поведінкові, емоційні та когнітивні маркери стресу потребують своєчасного усвідомлення та контролю з боку особистості, а наявні психічні ресурси доцільно спрямовувати на формування стресостійкості та особистісного розвитку [23, с. 76].

Стресостійка особистість характеризується здатністю до самоконтролю, вірою у власні можливості впливу на життєві події, усвідомленням смислу професійної діяльності та життєвих цілей. Для такої особистості притаманні прийняття викликів, які пропонує середовище, готовність до подолання труднощів і використання складних життєвих обставин як ресурсу для самовдосконалення.

У роботі В. Л. Марищука та В. І. Євдокимова представлено різноманітні методики психологічної та психофізіологічної саморегуляції, спрямовані на підвищення стресостійкості. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили також М. Є. Сандомирський, а серед зарубіжних дослідників – С. Гремлінг та С. Ауербах. Останні спираються на концепцію Р. Лазаруса, згідно з якою виокремлюються два основні стилі реагування на стрес – проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. У межах запропонованого ними комплексного підходу вибір методів і технік подолання стресу залежить від

характеру стресових впливів. Співвідношення типів стресорів та відповідних методів їх подолання представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Співвідношення видів стресорів і методів подолання їх впливу

Види стресорів	Методи подолання	Техніки подолання
Стресори, які непадвласні	Емоційно-орієнтовані	Глибокий подих, тренінг прогресуючої м'язової релаксації, візуалізація
Стресори, які можна контролювати	Проблемно-орієнтовані	Тренінг упевненості в собі, керування часом, тренінг соціальних навичок
Стресор – інтерпретація	Когнітивні стратегії	Зміна неадекватних суджень, небажаних думок, тренінг інокуляції стресу

І. Б. Лебедев запропонував концептуальну модель копінг-психопрофілактики, що ґрунтується на психологічних механізмах подолання стресу та використанні особистісних і середовищних копінг-ресурсів.

При розробці комплексної програми психологічної профілактики професійного стресу доцільно спиратися на підхід, запропонований Всесвітньою організацією охорони здоров'я, відповідно до якого виокремлюють первинний, вторинний та третинний рівні психопрофілактики. Такий підхід дозволяє здійснювати системний вплив на причини, прояви та наслідки стресових станів у професійній діяльності. Первинна профілактика спрямована на усунення або зменшення впливу несприятливих факторів, що спричиняють розвиток стресу, а також на підвищення стійкості особистості до дії стресогенних чинників. Вторинна профілактика передбачає раннє виявлення негативних наслідків впливу професійного стресу, проведення реабілітаційних

заходів та роботу з групами психологічного ризику. Третинна профілактика орієнтована на відновлення психологічного здоров'я осіб, які вже мають стрес-індуковані порушення, а також на попередження рецидивів і ускладнень.

Психопрофілактична робота може бути інтегрована в систему заходів усіх трьох рівнів, проте найбільш ефективною вона вважається за умови впливу на причини професійного стресу на ранніх етапах його формування [17, с. 73].

Основними завданнями первинної психопрофілактики є:

- формування у працівників усвідомлення проблеми професійного стресу та необхідності розвитку особистісної стресостійкості;
- навчання ефективному використанню когнітивної оцінки стресових ситуацій та активних копінг-стратегій;
- підвищення потенціалу особистісних і середовищних копінг-ресурсів, зокрема розвиток позитивної та стабільної Я-концепції, інтернального локусу контролю, емпатії, здатності до прийняття соціальної підтримки та прагнення до самовдосконалення.

Реалізація завдань первинної психопрофілактики здійснюється шляхом навчання соціальним навичкам і вмінням подолання стресу, управління ним, а також через надання соціальної підтримки. Такі заходи можуть проводитися у формі соціально-психологічних тренінгів, індивідуальних і групових психокорекційних занять, спрямованих на підвищення самооцінки, розвиток Я-концепції, емпатії та навичок міжособистісної взаємодії. На цьому етапі провідну роль відіграють фахівці – психологи, педагоги, лікарі та інші спеціально підготовлені спеціалісти.

Вторинна психопрофілактика (спеціальна) реалізується з урахуванням специфіки професійної діяльності співробітників поліції та умов виконання ними службових завдань у стресових ситуаціях. Її основними завданнями є:

- формування навичок практичного використання активних копінг-стратегій, зокрема стратегії вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки;

- психологічна корекція неефективного використання пасивних копінг-стратегій уникнення;

- підвищення потенціалу особистісно-середовищних копінг-ресурсів шляхом корекції негативної Я-концепції, розвитку інтернального контролю, емпатії та оптимізації соціально-підтримуючих зв'язків.

Досягнення мети вторинної психопрофілактики можливе шляхом навчання ефективним соціальним навичкам і методам управління стресом, участі у психологічних тренінгах (тренінги вирішення проблем, розвитку комунікативних навичок, пошуку та надання соціальної підтримки), а також індивідуальної психологічної роботи.

Третинна психопрофілактика спрямована на працівників із хронічними психосоматичними або стрес-індукованими захворюваннями та має переважно медико-психологічний характер. Її основною метою є попередження ускладнень і рецидивів, скорочення строків тимчасової непрацездатності, зниження рівня соціальної дезадаптації. Реалізація третинної профілактики передбачає навчання ефективним стратегіям подолання стресу, надання соціальної підтримки, а також психотерапевтичну допомогу, яку здійснюють спеціально підготовлені фахівці.

Особливістю третинної психопрофілактики є необхідність формування вміння протистояти використанню псевдоресурсів подолання стресу, зокрема зловживанню алкоголем, а також дотриманню здорового способу життя.

На соціально-психологічному та психологічному рівнях психопрофілактичний вплив реалізується за допомогою методів репетиції поведінки, зокрема формування впевненої поведінки, використання структурованих рольових ігор, тренінгів вирішення проблем та когнітивного реструктурування дезадаптивних стереотипів мислення. На фізіологічному та психофізіологічному рівнях ефективним є застосування методів біологічного зворотного зв'язку та прогресуючої м'язової релаксації.

Важливим аспектом профілактики професійного стресу та професійної деформації співробітників поліції є комплексне управління стресом, яке поєднує організаційні та індивідуальні підходи. Організаційні способи управління стресом передбачають безпосереднє втручання керівництва у соціально-психологічні процеси підрозділу, зокрема раціональну організацію праці, дотримання режиму робочого дня, чітку регламентацію службових процесів, організацію внутрішньокolleктивних заходів, спрямованих на згуртованість особового складу, а також використання колективних програм психологічної регуляції. [57]

Водночас особливе значення в діяльності підрозділів поліції особливого призначення мають індивідуальні способи управління стресом, що зумовлює необхідність системної роботи психологічних служб з навчання співробітників навичкам саморегуляції. До основних завдань психологічного забезпечення належать: формування знань про природу стресу, розвиток індивідуальних навичок подолання його негативних наслідків, оволодіння технологіями швидкого відновлення психоемоційної рівноваги та працездатності.

Застосування зазначених підходів сприяє підвищенню загальної стресостійкості поліцейських, запобіганню професійній деформації та забезпечує стабільність і ефективність професійної діяльності в умовах високого психоемоційного навантаження. Реалізація таких підходів дозволяє оптимізувати процеси психологічної адаптації, підтримувати належний рівень функціональної готовності та знижувати негативний вплив тривалого стресу на особистісну і професійну сферу працівників. Отримані теоретичні положення та практичні напрацювання можуть бути використані в сучасних дослідженнях проблем організації правоохоронної діяльності та юридичної психології, а також у практиці психологічного супроводу та професійної підготовки.

3.2. Практичні рекомендації розвитку життєстійкості та профілактики стресових станів поліцейськими підрозділів «Корпус оперативно раптової дії»

Представлені практичні рекомендації ґрунтуються на узагальненні теоретичних положень дослідження щодо психологічних чинників життєстійкості та стресостійкості особистості, а також на результатах проведеного емпіричного дослідження серед працівників ППОП «КОРД». Отримані емпіричні дані свідчать про загалом достатній рівень професійної життєстійкості досліджуваних, домінування активних копінг-стратегій та водночас наявність ризиків розвитку стресових станів, зокрема в умовах надмірної професійної залученості, що зумовлює необхідність цілеспрямованої психологічної профілактики.

При формуванні психолого-професійної програми розвитку життєстійкості та профілактики стресових станів доцільно використовувати модульний підхід, який забезпечить системність, поетапність і практичну спрямованість програми. У процесі її розробки враховуються такі принципи:

- принцип зростаючого занурення, що передбачає поступове ускладнення навчально-тренувальних завдань;
- принцип безперервності навчання, за яким кожне наступне заняття логічно продовжує попереднє;
- принцип професійної значущості навчального матеріалу для поліцейських підрозділів «КОРД», що реалізується через аналіз реальних службових ситуацій, перегляд відеоматеріалів спеціальних операцій, групове обговорення типових помилок і труднощів;
- принцип наближеності навчання до реальних умов діяльності, який реалізується шляхом моделювання критичних і екстремальних ситуацій, максимально наближених до умов службово-бойової діяльності [30].

Сутність та специфіка запропонованого алгоритму програми полягає у моделюванні екстремальних умов діяльності, створенні ситуацій, що потребують від поліцейських обов'язкового використання набутих психологічних навичок, розвитку станів оптимальної професійної включеності, самоконтролю та мобілізації психічних ресурсів. Такий підхід дозволяє формувати психологічну готовність до виконання службових завдань в умовах підвищеного ризику, невизначеності та дефіциту часу [30].

Зміст психологічних занять має визначатися не лише специфікою підрозділу, його завданнями та функціями, а й актуальним психологічним станом особового складу. У структурі психологічної роботи доцільно виокремлювати ключові елементи, на регуляцію яких спрямовується психологічний вплив, а саме:

- засвоєння екстремально-психологічних знань і вмінь (когнітивна сфера);
- формування навичок ефективної поведінки в стресогенних умовах (мотиваційно-операційна сфера);
- розвиток умінь саморегуляції та контролю психічних станів, оптимальних для професійної діяльності в екстремальних умовах (емоційно-вольова сфера).

Розвиток зазначених складових сприяє активізації провідних професійних функцій поліцейських, зокрема пошукової, комунікативної, організаційної, реконструктивної, соціальної, прогностичної та регулятивної діяльності.

Враховуючи структуру психологічних складових життєстійкості та результати емпіричного дослідження, складова психолого-професійної програми доцільно формувати відповідно до ключових регулятивних компонентів особистості поліцейських підрозділів спеціального призначення (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Складові програми розвитку регулятивних чинників життєздатності поліцейських ППОП «КОРД»

№ складової	Назва складової	Мета складової
1	Рефлексія	Усвідомлений контроль дій і рішень
2	Толерантність до невизначеності	Готовність до дій у ситуаціях ризику та невизначеності
3	Самоуправління	Планування та самоконтроль у стресових умовах
4	Стратегії подолання	Ефективні стратегії подолання службового стресу
5	Особистісна саморегуляція	Управління психоемоційними станами

Провідне місце в процесі формування механізмів психологічного захисту та розвитку навичок саморегуляції посідає рефлексія. Вона є важливою складовою самоменеджменту особистості та виконує інтегруючу функцію щодо всіх компонентів саморегуляції [3]. За М. Боришевським, рефлексивність можна розглядати як базову функціональну характеристику саморегуляції, що поєднує поведінкові та управлінські аспекти діяльності особистості.

То ж перша складова (рефлексія) набуває особливої значущості як регулятивна система у ситуаціях осмислення складних, напружених або екстремальних подій, коли особистість прагне стабілізувати власний внутрішній стан та зберегти психологічну рівновагу. Рефлексивна складова програми спрямована на розвиток усвідомленого контролю поліцейськими своєї поведінки та професійної діяльності шляхом рефлексивного осмислення власних дій, рішень і переживань.

Реалізація мети цієї складової передбачає формування:

- здатності поліцейських до самоаналізу й об'єктивного самоспостереження, що сприяє розвитку адекватної самооцінки та мотивує до планомірної саморегулятивної поведінки;
- здатності до усвідомленого сприйняття змісту службової діяльності та покладених професійних обов'язків, пов'язаних із ризиком і небезпекою;
- здатності до усвідомлення індивідуальних характеристик власної поведінки у стресогенних та екстремальних умовах.

Основною психологічною метою цієї складової виступає активізація психічної активності самого суб'єкта діяльності. Завдяки використанню психологічних технологій усвідомленої активності бійці підрозділів поліції особливоно призначення підвищують здатність самостійно впливати на власні життєві та професійні цілі, ефективність службової діяльності, стратегії розвитку й самореалізації, а також на умови екстремального професійного середовища. Це, у свою чергу, зумовлює переоцінку власних досягнень і професійних ресурсів [2].

У процесі реалізації рефлексивної складової можуть опрацьовуватися питання, пов'язані з переговорною діяльністю у ситуаціях захоплення заручників та проведенням спеціальних операцій з їх звільнення. Відпрацьовуються навички вербальної й невербальної взаємодії уповноважених осіб у складі оперативно-бойових груп (розвідки, захоплення, прикриття, блокування), а також психологічні прийоми зовнішнього спостереження й особистого розшуку. Значна увага приділяється методам встановлення психологічного контакту з джерелами оперативної інформації, формам і способам легендування та прикриття [30].

Для формування індивідуальної та групової професійної компетентності доцільно застосовувати методики вибіркової позитивної ретроспекції (самоаналіз позитивного професійного досвіду з перенесенням його на

майбутню діяльність), ситуативно-образні тренування (уявне відтворення екстремальних ситуацій, варіантів їх розвитку, власних дій та емоційного фону), а також раціоналізацію негативного професійного досвіду [30].

З огляду на те, що виконання службових завдань поліцейськими підрозділів особливого призначення зазвичай здійснюється в умовах дефіциту інформації, обмеженості часу, складності та неоднозначності оперативної обстановки, проблема невизначеності набуває особливої актуальності. У зв'язку з цим друга складова (толерантності до невизначеності) спрямована на формування здатності ефективно діяти в умовах стрімких змін та відсутності повних і чітких даних для планування операцій.

Метою цієї складової є вдосконалення навичок виконання службових завдань у ситуаціях «розмитості» координат вибору, коли неможливо застосувати стандартні алгоритми рішень. Толерантність до невизначеності розглядається як один із ключових ресурсів саморегуляції та життєздатності поліцейських. Реалізація мети цієї складової передбачає розвиток спроможності:

- приймати рішення та розв'язувати проблеми в умовах значного дефіциту інформації й неможливості прогнозування всіх наслідків;
- опиратися відсутності логіки в інформації, що надходить;
- сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимул до дії;
- сприймати неоднозначні і не стандартні ситуації, не як загрози, а відноситись до них як до певного виклику;
- адаптуватися до умов невизначеності та використовувати їх потенційні можливості.

Важливою особливістю тренінгової роботи в межах цієї складової є формування навички усвідомленого перемикання між раціональним та емоційним способами сприйняття ситуації. Це передбачає тимчасове зниження

раціонального контролю, ослаблення захисних психологічних механізмів і фокусування уваги на опрацюванні емоційних переживань.

У межах складової можуть відпрацьовуватися такі теми: психологічні прийоми переконання та побудови взаємин у процесі переговорів із злочинцями, тактика схиляння до відмови від збройного опору й добровільної здачі; психологічна сумісність працівників із особою, правила поведінки у нестандартних ситуаціях, оцінка людей у процесі взаємодії для здійснення психологічного впливу.

Служба в підрозділах поліції особливого призначення «КОРД» висуває підвищені вимоги до особистості поліцейського, однією з ключових серед яких є сформована здатність до самоуправління. Тож третя складова (самоуправління) виступає стрижневим елементом системи саморегуляції, що забезпечує інтеграцію вищих когнітивних процесів і визначає ефективність контролю поведінки та діяльності в складних умовах [56].

Метою цієї складової програми є розвиток здатності до побудови чіткого алгоритму дій для розв'язання проблемних ситуацій і виконання службових завдань. Це включає формування вміння визначати оптимальний напрям професійної діяльності, ефективно управляти власними діями, своєчасно коригувати їх відповідно до змін ситуації та досягати поставленої мети, незважаючи на внутрішні сумніви чи емоційні коливання.

Реалізація мети складової самоуправління здійснюється шляхом відпрацювання таких умінь і навичок:

- здатності поліцейських до чіткого формулювання цілей оперативно-службової діяльності, визначення оптимальних шляхів і адекватних інструментів для їх досягнення;
- здатності прогнозувати можливі ризики професійної діяльності та розробляти план дій щодо їх мінімізації або подолання;

- здатності до своєчасної оцінки власних дій, аналізу їх доцільності та адекватності ситуації, а також готовності коригувати поведінку й прийняті рішення за необхідності.

У межах реалізації цієї складової програми доцільно включати відпрацювання таких тематичних напрямів, які і умовах війни є досить актуальними:

- формування групової злагодженості та взаєморозуміння, розвиток навичок вербальної й невербальної комунікації в умовах підвищеної напруги;

- психологічні особливості тривалого перебування та спільного проживання в умовах обмеженого простору (намети, укриття, землянки тощо);

- система психологічного забезпечення виживання особового складу в умовах ізоляції, зокрема прийоми взаємної психологічної підтримки та формування установки на досягнення успіху;

- особливості керівництва в малих групах, питання психологічної сумісності та згуртованості бійців;

- профілактика та запобігання конфліктам у стандартних і екстремальних умовах службової діяльності;

- психолого-педагогічні аспекти впливу командирів на підлеглих у процесі підготовки до виконання службово-бойових завдань, безпосереднього їх виконання та в періоди відпочинку [30].

Комплекс стратегій долаючої поведінки, поряд з іншими психологічними характеристиками особистості, формує її саморегуляційний потенціал та забезпечує здатність контролювати або нейтралізувати вплив проблемних і стресогенних ситуацій, а також знаходити ефективні способи відсторонення від них. У зв'язку з цим четверта складова програми присвячена розвитку стратегій подолання стресу.

Метою цієї складової є удосконалення навичок долаючої поведінки поліцейських ППОП «КОРД» у стресогенних умовах службової діяльності, а

також формування навичок управління помилками. Орієнтація на активне подолання стресу та конструктивне ставлення до власних помилкових дій, що виникають під тиском ситуації або зумовлені індивідуальними психологічними особливостями, виступають важливими чинниками підвищення опірності поліцейських до стресових впливів [54].

Змістове наповнення цієї складової програми доцільно зосередити на сукупності когнітивних, емоційних та мотиваційних компонентів, які визначають готовність поліцейських до застосування певних копінг-стратегій. Саме ці компоненти обумовлюють специфіку поведінки у складних ситуаціях, вибір рівня складності завдань, характер реагування на труднощі та способи досягнення професійно значущих цілей.

Здатність поліцейських адекватно сприймати проблемні службові ситуації, емоційно оцінювати їх і формувати відповідне ставлення до них безпосередньо впливає на когнітивний аналіз усіх складових проблеми. Водночас суб'єктивна інтерпретація ситуації виступає ключовим чинником прийняття рішень і пошуку шляхів розв'язання проблем. У зв'язку з цим вагоме місце в межах цієї складової програми займає формування навичок управління помилками.

Як свідчать результати досліджень, управління помилками здебільшого спрямоване не стільки на їх повне запобігання, скільки на мінімізацію негативних наслідків та попередження повторення аналогічних дій у майбутньому [46]. Водночас серйозною проблемою виступає тенденція до замовчування помилок, так звані «приховані помилки», які нерідко стають передумовами нещасних випадків і професійних деформацій [63].

Ефективне виконання службових завдань передбачає, щоб поліцейські не лише виявляли й усували помилки у своїй діяльності, а й своєчасно інформували керівництво про допущені прорахунки. Оцінка помилок і

професійних досягнень формується як самим суб'єктом діяльності, так і керівництвом підрозділу з урахуванням реальних наслідків помилкових рішень.

З метою діагностики особливостей реагування на помилки був розроблений Опитувальник спрямованості щодо реакції на помилку (EOQ) [66], який дозволяє визначити домінуючі сценарії реагування: компетентність щодо помилок, навчання на помилках, прийняття ризику, напруження та страх помилки, очікування помилок і їх приховування. Подальші дослідження доповнили ці підходи аналізом мотиваційної спрямованості під час допущення помилок, що було реалізовано у Шкалі мотиваційної спрямованості під час помилки (EOMS) [67].

У процесі реалізації цієї складової програми поліцейські опановують навички конструктивного сприйняття негативного зворотного зв'язку, аналізу причин повторюваних помилок та використання алгоритмів спільного аналізу помилкових дій як інструменту профілактики їх приховування.

Крім того, у межах цієї складової програми проводяться заняття, спрямовані на розвиток здатності до прийняття рішень у складних службових умовах і подолання стресових ситуацій. Тренінгові програми можуть ґрунтуватися на поетапній моделі прийняття рішень, що включає ситуаційний аналіз, формулювання проблеми та мети, пошук інформації, розробку альтернатив, оцінку рішень, планування, реалізацію та моніторинг результатів [44].

Програми подолання стресових ситуацій охоплюють розвиток:

- когнітивного подолання (раціональне осмислення ситуації, пошук ресурсів, позитивне мислення);
- емоційного подолання (усвідомлення й регуляція емоційних станів);
- поведінкового подолання (корекція дій і стратегій);
- соціально-психологічного подолання (розширення соціальних ролей і підтримуючих зв'язків).

До практичного відпрацювання в межах цієї складової можуть бути включені питання забезпечення особистої професійної безпеки, психологічної підготовки до дій в умовах оточення, регуляції психічних станів перед виконанням спеціальних операцій, подолання смуги перешкод, взаємодії в групі, використання психотехнік уявної перемоги, а також оволодіння прийомами зняття нервово-емоційного напруження після виконання службово-бойових завдань.

У вітчизняних і зарубіжних психологічних дослідженнях феномени психологічного напруження та професійного стресу розглядаються в межах аналізу функціональних станів, зумовлених специфікою діяльності бійців силових підрозділів. З метою розширення індивідуального досвіду саморегуляції емоційних станів у стресово-некомфортних умовах службової діяльності в межах програми пропонується п'ята складова, а саме особистісна саморегуляція.

Метою цієї складової є формування у поліцейських ППОП «КОРД» навичок психічної регуляції емоційних станів, що виникають під впливом стресогенних чинників. Основними завданнями виступають:

- засвоєння навичок емоційної саморегуляції шляхом контролю мислення;
- формування навичок регуляції емоційних станів через контроль функцій тіла та фізіологічних реакцій.

У процесі реалізації складової здійснюється навчання прийомам психогігієнічної гімнастики, аутогенного тренування, експрес-методам вольової мобілізації, технікам зняття болю та втоми за допомогою точкового масажу й впливу на біологічно активні точки [2]. Важливою особливістю цієї складової є можливість інтеграції її елементів у відпрацювання навичок інших складових програми відповідно до актуальних потреб, які визначаються психологом.

За рекомендаціями фахівців і з урахуванням запитів керівництва підрозділів до програми можуть додатково включатися вправи, спрямовані на розвиток довіри, взаємодії та згуртованості в колективі, зокрема: «особливості міжособистісної взаємодії в екстремальних умовах», «падіння з висоти», «поводир», «без слів», «життєвий простір», «бліндаж», «коло», «підтримка» тощо. Застосування трансрегуляційних вправ сприяє формуванню самовладання, підвищенню рівня особистісного контролю, уважності та пильності у професійній діяльності [30; 2].

Ефективність навчання, підвищення кваліфікації та перепідготовки працівників оперативних підрозділів значно зростає за умови обов'язкової участі психологів у цих процесах. Саме психологи фіксують і враховують індивідуальні поведінкові особливості поліцейських, їхню готовність до розвитку професійних навичок і подолання так званих «криз професійного зростання», коли інтуїтивні способи дій перестають бути ефективними й виникає потреба у переосмисленні та оновленні набутих знань.

Планування роботи має здійснюватися з урахуванням специфіки підрозділу, стажу служби, вікових особливостей особового складу та характеру виконуваних службових завдань. Формуванню навичок ефективного прийняття рішень у складних ситуаціях має передувати цілеспрямована робота з рефлексивного усвідомлення себе як професіонала, здатного до відповідальної саморегуляції. Складові тренінгових програм, мають бути адаптовані до спеціалізації підрозділів, та сприяють розширенню зон самосвідомості поліцейських, нормалізації саморегуляції діяльності та підтриманню балансу між внутрішнім психологічним світом особистості й складним, часто невизначеним зовнішнім середовищем.

У реалізації програми доцільно застосовувати активні форми психологічної роботи: ділові, рольові та імітаційні ігри, кейс-інтерв'ю, груповий відеоаналіз службових ситуацій з подальшим аналітичним та

стратегічним опрацюванням. Кожна складова програми виступає предметно-дидактичним комплексом, заснованим на взаємопов'язаних процедурах, спрямованих на розвиток регулятивних механізмів життєздатності.

Особливу увагу слід приділяти відпрацюванню виключно професійно значущих ситуацій, характерних для конкретного підрозділу. Зміст складових програми є варіативним і визначається інформаційною насиченістю кейсів та рівнем складності завдань. Оптимальним є включення не більше 4–5 тематичних блоків протягом одного навчального дня, а за умови поглибленого тренування 2–3.

Кожна складова програми включає:

- коротка лекція;
- формування групової гнучкої та солідарності;
- сценарно-рольові ігри з елементами системно-ситуаційного аналізу;
- мозкові штурми;
- відеофіксацію та експертний аналіз виконання завдань;
- структурований зворотний зв'язок.

Система зворотного зв'язку реалізується через анкетування, візуалізовані методи оцінки («колаж внутрішніх ресурсів», «дотик», «барометр»), що дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані щодо ефективності навчання та емоційного стану учасників.

Для підвищення результативності програми доцільним є створення кейсів типових та не типових службових ситуацій, які відображають реальні стресогенні умови діяльності підрозділів. Добір ситуацій має здійснюватися за принципом поступового ускладнення – від чітко врегульованих до ситуацій високої невизначеності. Важливо, щоб подібні програми мали довгостроковий характер і реалізовувалися з періодичністю 5–6 місяців, що забезпечує стійкий ефект розвитку саморегуляції та життєздатності поліцейських.

Висновки до розділу 3

У розділі було обґрунтовано систему психологічної корекції та профілактики стресових станів працівників ППОП «КОРД». Розроблена програма базується на з розвитку регулятивних складових життєздатності поліцейських та спрямована на розвиток ключових аспектах життєздатності: професійної самосвідомості, емоційної стійкості, копінгової поведінки, управління помилками та особистісної саморегуляції.

Запропоновані складові програми логічно узгоджуються з результатами емпіричного дослідження, зокрема з переважанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, достатнім рівнем життєстійкості та ризиком розвитку синдрому професійного вигорання за типом надмірної залученості. Реалізація програми створює умови для зниження негативного впливу стресогенних чинників, підвищення ефективності професійної діяльності та збереження психічного здоров'я поліцейських спеціальних підрозділів.

ВИСНОВКИ

Таким чином, вплив стресу відчувають усі люди, незалежно від віку, стаі, роду діяльності. Незважаючи на те що найчастіше стрес впливає на організм людини, він є не тільки лихом, але й благом. У наш час доведено що сам стрес не є якою небудь хворобою. Без стресу життя людини стало б одноманітним, у результаті такої абсолютної рівноваги подальший розвиток життя просто б зупинився. По суті стрес сприяє виникненню й розвитку активності систем організму до рівня норми, та при правильному підході до стресових чинників, може слугувати свого роду тренажером адаптації до стресу.

У роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження психологічних чинників виникнення стресових станів у працівників підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно раптової дії» та обґрунтовано напрями їх психологічної профілактики і корекції, які в умовах війни являються важливими факторами.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що професійна діяльність поліцейських підрозділів поліції особливого призначення характеризується високим рівнем стресогенності, зумовленим екстремальними умовами виконання службових завдань, постійною загрозою життю та здоров'ю, дефіцитом часу, інформаційною невизначеністю, підвищеною відповідальністю та необхідністю прийняття рішень у критичних ситуаціях. Показано, що стресові стани в даній категорії працівників тісно пов'язані з рівнем життєстійкості, особливостями саморегуляції, пріоритетними копінг-стратегіями та ризиком розвитку синдрому професійного вигорання.

Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати життєздатність поліцейського як інтегральне утворення, що включає когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові компоненти і забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах професійного стресу. Особливу роль у

підтриманні психологічної стійкості відіграють механізми саморегуляції, толерантність до невизначеності та здатність до конструктивного подолання складних ситуацій.

Емпіричне дослідження, проведене за допомогою комплексу психодіагностичних методик, зокрема «Опитувальника професійної життєстійкості» О. Кокун [14], «Індикатора копінг-стратегій» Дж. Амірхан [19] та «Опитувальника підтипу ілінічного вигорання» (Burnout Clinical Subtype Questionnaire, BCSQ-36) [33], дозволило виявити специфічні психологічні особливості працівників підрозділів «Корпус оперативно раптової дії». Встановлено, що у досліджуваній групі домінують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу, зокрема стратегія розв'язання проблеми та звернення по соціальну підтримку, що свідчить про наявність значного адаптаційного потенціалу. Водночас відносно низький рівень використання стратегії уникання, що може розглядатися як позитивний показник професійної зрілості.

Результати дослідження професійного вигорання засвідчили підвищені показники за шкалою надмірної залученості, що вказує на ризик формування дезадаптивних форм професійної поведінки, пов'язаних із перевантаженням, виснаженням ресурсів та ігноруванням власних психофізіологічних меж. Однак, підвищені показники надмірної залученості, можуть бути і результатом специфіки службової діяльності поліцейських підрозділів «КОРД», так як відповідальність за виконання службових завдань досить велика, і часто переплітається з набедпекою життю чи здоров'ю як самих поліцейських так і оточуючих під час виконання службових завдань. При цьому показники недостатньої залученості та емоційного виснаження перебувають на низькому рівні, що може свідчити про компенсаторну роль життєстійкості та ефективних копінг-стратегій.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено програму психологічної профілактики та корекції стресових станів поліцейських підрозділів поліції особливого призначення. Програма спрямована на розвиток ключових регулятивних складових життєздатності: рефлексивності, толерантності до невизначеності, самоуправління, конструктивної долаючої поведінки та особистісної саморегуляції. Запропоновані складові програми мають практичну спрямованість, ґрунтуються на реальних службових ситуаціях і можуть бути інтегровані у систему професійної підготовки та підвищення кваліфікації працівників підрозділів «Корпус оперативно раптової дії».

Крім того, отримані в ході емпіричного дослідження результати опосередковано засвідчують позитивний вплив системи фахової підготовки, різноманітних навчальних курсів які проводяться в тому числі за підтримки партнерів в країні або за кордоном та програм підвищення кваліфікації націлених на підтримання та підвищення професійного рівня поліцейських підрозділів поліції особливого призначення «Корпус оперативно раптової дії». Домінування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, зокрема орієнтації на розв'язання проблем і звернення по соціальну підтримку, у поєднанні з відносно низьким рівнем використання стратегії уникання, свідчить про сформованість у поліцейських адаптивних механізмів реагування на стресові ситуації. Такі показники можуть розглядатися як результат цілеспрямованої професійної підготовки, що забезпечує не лише формування спеціальних навичок, але й розвиток психологічної готовності діяти в умовах ризику, невизначеності та підвищеної відповідальності.

Крім того, помірні показники емоційного виснаження за наявності підвищеної залученості до професійної діяльності вказують на те, що систематичні навчання та тренування сприяють формуванню у поліцейських впевненості у власній професійній компетентності, здатності контролювати

складні службові ситуації та ефективно використовувати наявні особистісні ресурси. Усвідомлення себе як підготовленого фахівця, здатного впоратися з екстремальними викликами, знижує суб'єктивну оцінку загрозливості професійних стресорів і підвищує відчуття контролю над ситуацією. Таким чином, фахові навчання та підвищення кваліфікації виконують не лише освітню, але й важливу психологічну функцію, виступаючи чинником підтримки професійної впевненості, стресостійкості та загальної життєздатності поліцейських підрозділів «КОРД».

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб Національної поліції України з метою профілактики професійного стресу, попередження емоційного вигорання та підвищення ефективності професійної діяльності поліцейських підрозділів поліції особливого призначення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров Ю.В. Зв'язок копінг-стратегій зі стресом у працівників поліції. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 берез. 2020 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. - Харків, 2020. С. 191-194. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/6c13e4cf-ad59-4119-8140-a5f5cf5b3876>

2. Бойчук С. С. Психологічна підготовка бійців КОРД. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : матеріали VIII Міжнар. наук. практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.) / МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, ф-т № 6, Каф. соціології та психології. Харків: ХНУВС, 2020. С. 26-30. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5b0d1eae-5e8d-4994-ad515410c1b70d39/content>

3. Боришевський М. І. Провідні психологічні механізми саморегуляції поведінки «Психологічна наука: проблеми та перспективи» Доп. конф., присв. 90-річчю Г. С. Костюка К., 1992. Т. 1. С. 66-74.

4. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 2. С. 95–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13

5. Гончарова Я.І. Особливості спрямованості поліцейських у складних професійних ситуаціях. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. №1. С. 49-54. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-6>

6. Гончарова Я.І. Специфіка проактивної копінг-поведінки поліцейських в умовах воєнного стану. Габітус. 2024. №58. С. 227-231. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.38>
7. Греса Н.В., Шиліна А.А. Специфіка копінг-поведінки курсантів на різних етапах професійного становлення. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Тези доповідей Всеукраїнської науково практичної конференції (27 березня 2020 року, м. Харків, Україна). Харків: ХНУВС, 2020. С.235-238. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/df936804-b736-4969-8d49-5a713700cc6c>
8. Дідух М.М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг поведінки у працівників органів внутрішніх справ. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 129–143. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_13
9. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
10. Клименко І.В. Взаємозв'язки факторів прийняття рішень та життєстійкості у курсантів-майбутніх правоохоронців. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. 2017. Вип. 13. С.57–66. 2017. URI: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4608>
11. Ковальчук А. Актуалізація поняття «життєздатність людини» як ключової категорії сучасної психології. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 2. С. 68-84. <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>
12. Кокун О.М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології

імені ГС Костюка НАПН України. 2021. Том. V, Вип. 21. С. 69-88. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>

13. Кокун О.М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632>

14. Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

15. Колесніченко О.С. Факторна структура стійкості до бойової психологічної травматизації у правоохоронців стійкого типу з різним рівнем травматичності бойового досвіду. Психологічний часопис. 2019. №1. С.47-61. <https://doi.org/10.31108/2018vol12iss2>

16. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : [монографія] / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.

17. Лефтеров В.О. Дослідження використання психотренінгових технологій у особистісно-професійному розвитку працівників правоохоронних органів // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – Київ, 2009. - № 23 – С. 40 -41

18. Маннапова К.Р. Життєздатність як індивідуальна здатність керувати власними ресурсами в контексті умов середовища. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2011. №. 40. С. 146-158. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_44\(1\)__18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2012_44(1)__18).

19. Марціновська І.П. Конструктивні копінг-стратегії особистості. Стрес-менеджмент старшокласника: метод. посібник, 2019. 101 с. URI: <https://issuu.com/natashakachkovskaya/docs/>

20. Мілорадова Н.Е. Ресурсозберігаючі технології як складова формування життєстійкості працівників поліції. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану: зб. наук. пр.[конф.(м. Харків, 26 трав. 2023 р.)]. Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 113-115. URI: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/17064>

21. Мілорадова Н.Е., Джагунов Г.В. Складові програми розвитку життєстійкості поліцейських. Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: зб. тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2024 р.) / МВС України, ДНДІ МВС України, НДЛ психол. забезпеч. Київ: ДНДІ МВС України, 2024. С. 186-189. URI: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/21866>

22. Назаров О.О., Левченко О.О. Особистісне життєконструювання та професійна життєстійкість як основа програм соціально-психологічної реабілітації працівників ДСНС. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Черкаси, 23 квітня 2024 р.). К. : 7БЦ, 2024. С. 186-188. URI: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20484>

23. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія/ В.Г. Панок, Г.В. Рудь.-К.: Ніка-Центр, 2006. - 277с.

24. П'янківська Л. Життєстійкість як важлива особистісна якість поліцейського. Перспективи та інновації науки. 2022. №2(7). С.943-955. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-943-955](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-943-955)

25. Пономаренко Я.С. Аналіз стресових чинників у професійній діяльності поліцейських під час війни. Наукові перспективи. 2024. №8(50). С.929-941. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-929-941](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-929-941)

26. Пономаренко Я.С. Виявлення та подолання психологічних наслідків стресу у поліцейських. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: зб. матеріалів III міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовт. 2022 р.) / МВС України, Держ. наук.-досл. ін-т МВС України, Наук.-досл. лаб. психол. забезпечення. Київ, 2022. С. 127-130. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/16035>

27. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (м. Харків, 15 квітня 2022 р.). Х.: ХНУВС, 2022. С.108-111. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13844>.

28. Склень О.І. Копінг-поведінка та ефективність діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія /За ред. С.Д. Максименка, 286 М.В. Папучі. Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. Том 10. Вип. 1. С. 111-114.

29. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2021. №59(1) С. 166–174. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-166-174>

30. Швець Д. В. Бойчук С.С. Психологічна підготовка поліцейських «КОРД»: принципи, сутність та зміст. Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. Бочарової (м. Харків, 15 квіт. 2021 р.) / МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2021. С. 212-217. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9bada05b-87a5-43dc-828f-9cd3844171a6/content>

31. Ярема Н. Ю., Пампура І.І. Психологічний аналіз професійної діяльності поліції особливого призначення. Психологічний часопис. № 5 (15). 2018. С.252-266. <http://dx.doi.org/10.31108/1.2018.5.15.16>
32. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. Габітус. Психологія особистості. 2021. Вип.22. С. 111-115. <https://doi.org/10.32843/26635208.2021.22.19>
33. Abeltina M., Stokenberga I., Skudra J., Malgozata Rascevska & Aleksandrs Kolesovs Burnout Clinical Subtypes Questionnaire (BCSQ-36): reliability and validity study in Latvia. Psychology, Health & Medicine. 2020. №1. P.1 12. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1710544>
34. Basinska B.A., Wiciak I., Dåderman A.M. Fatigue and burnout in police officers: The mediating role of emotions. Policing: An International Journal. 2014. №37. P.665–680. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-10-2013 0105>
35. Butler G . Definitions of stress. Royal College of General Practitioners. 1993. №61. P.1-5.
36. Cannizzaro E., Ramaci T., Cirrincione L., Plescia F. Work-Related Stress, Physio-Pathological Mechanisms, and the Influence of Environmental Genetic Factors. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. №16(20). P.4031. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph16204031>
37. Choi K.W., Stein M.B., Dunn E.C., Koenen K.C., Smoller J.W. Genomics and psychological resilience: a research agenda. Molecular Psychiatry. 2019. №24(12). P.1770-1778. <https://doi.org/10.1038/s41380-019-0457-6>
38. Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G.E. Psychological stress and disease. JAMA. 2007. №298(14). P1685 <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>

39. Comfort L.K., Boin A., Demchak C.C. Designing resilience: preparing for extreme events. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 2010. 384 p. .
<https://doi.org/10.2307/j.ctt5hj0c>.
40. Corpas P. Stress and Coping Abilities of SWAT Personnel in a Metropolitan Area of Florida: diss. PhD in Criminal Justice. Walden University 2018. 115p. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6344&context=dissertations>
41. Cox T.A, MacKay C.J Psychological Model of Occupational Stress. Journal of Nervous and Mental Diseases. 1977. №165(6). P. 403–417.
42. Daskalakis N.P., Bagot R.C., Parker K.J., Vinkers C.H., de Kloet E.R. The three-hit concept of vulnerability and resilience: toward understanding adaptation to early-life adversity outcome. Psychoneuroendocrinology. 2013. №38(9). P.1858-1873.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.06.008>
43. Dekker S. Foundations of Safety Science: A Century of Understanding Accidents and Disasters (1st ed.). Routledge, 2019. 468 p.
<https://doi.org/10.4324/9781351059794>
44. Driskell J. E., Salas E. Group decision making under stress. Journal of Applied Psychology. 1991. Vol.76, №3. P.473–478. <http://doi.org/10.1037/00219010.76.3.473>
45. Eaton S.D. Perceptions of Stress and Coping in the First Year of Police Work. Walden University August, 2020.
<https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations/9350>
46. Frese M., Keith N. Action errors, error management, and learning in organisations. Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66, P. 661 – 687.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015205>.

47. Fyhn T., Fjell K. K., Johnsen B. H. Resilience factors among police investigators: Hardiness-commitment a unique contributor. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2016. T. 31. P. 261-269. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11896-015-9181-6>
48. Galea S., Nandi A., Vlahov D. The epidemiology of post-traumatic stress disorder after disasters. *Epidemiologic Reviews*. 2005. №27. P.78-91. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxi003>
49. Guthrie R., Ciccarelli M., Babic A. Work-related stress in Australia: The effects of legislative interventions and the cost of treatment. *International Journal of Law and Psychiatry*. 2010. №33(2). P.101-15. <https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2009.12.003>
50. Hollnagel E. The four cornerstones of resilience engineering / *Resilience Engineering Perspectives* // (Eds.) C.P. Nemeth, E. Hollnagel, S. Dekker. Ashgate, Farnham, 2009. 310 p.
51. Holovanova I.A., Okhrimenko I. M., Lyakhova N.A., Horoshko V.V., Pasko O.M., Prudka L.M., Matiienko T.V. Peculiarities of psychophysiological adaptation of law enforcement officers to the conditions of their professional activities. *WORLD OF MEDICINE AND BIOLOGY*. 2023. № 2(84). P. 50 54. <https://doi.org/10.26724/2079-8334-2023-2-84-50-54>
52. Johnson J., Hall E. Job strain, workplace social support and cardiovascular disease: a cross sectional study of a random sample of the Swedish working population. *American Journal of Public Health*. 1988. №78(10). P.1336 1342. <https://doi.org/10.2105%2Fajph.78.10.1336>
53. Kakiashvili T., Leszek J., Rutkowski K. The medical perspective on burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. 2013. № 26. P. 401–412. <https://doi.org/10.2478/s13382-013-0093-3>

54. Kelley D. C., Siegel E., Wormwood J. B. Understanding police performance under stress: Insights from the biopsychosocial model of challenge and threat. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol.10. Article 1800. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01800>
55. Krohne H.W. Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sceinces*. 2002. №22. P.15163–15170. <http://dx.doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>
56. Kuhl J., Quirin M., Koole S. L. The functional architecture of human motivation: Personality systems interactions theory. *Advances in Motivation Science*. 2021. Vol. 8. P. 1–62. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.06.001>
57. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol.44. P.1–22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
58. Leuner B., Shors T.J. Stress, anxiety, and dendritic spines: what are the connections? *Neuroscience*. 2013. №22. P.108-119. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2012.04.021>
59. Mancini G.F., Meijer O.C., Campolongo P. Stress in adolescence as a first hit in stress-related disease development: Timing and context are crucial. *Frontiers in Neuroendocrinology*. 2023. №69. P.101065. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2023.101065>
60. McGarth J.E. Stress and Behavior in Organizations // *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* / (Ed.) M.D. Dunnette. Chicago, IL: Rand McNally, 1987. P.1351-1395.
61. Mechanic D. *Students under stress*. New York: Free Press, 1962.246 p.

62. Monroe S.M. Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2008. №4. P.33–52.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.4.022007.141207>
63. Renden P.G., Nieuwenhuys A., Savelsbergh G.J.P., Oudejans R.R.D. Dutch police officers' preparation and performance of their arrest and self-defence skills: A questionnaire study. *Applied Ergonomics*. 2015. №49. P.8–17.
<http://doi.org/10.1016/j.apergo.2015.01.002>
64. Research on Work-related Stress. Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities, 2000. 167 pp. ISBN 92-828 9255-7
65. Rochette L., Vergely C. Hans Selye and the stress response: 80 years after his «letter» to the Editor of Nature. *Annales de Cardiologie et d'Angéiologie*. 2017. №66(4). P.181–183. <https://doi.org/10.1016/j.ancard.2017.04.017>
66. Rybowskiak V., Garst H., Frese M., Batinic B. Error orientation questionnaire (EOQ): Reliability, validity, and different language equivalence. *Journal of Organizational Behavior*. 1999. Vol.20. №4. P.527-547. URL:
https://www.researchgate.net/publication/239842745_Error_orientation_questionnaire_EOQ_Reliability_validity_and_different_language_equivalence
67. Schell K. L. The Error-Oriented Motivation Scale: An examination of structural and convergent Personality and Individual Differences.2012. №52. P.352 356. URL:
https://www.angelo.edu/faculty/kschell/downloads/Schell_EOMS_2012.pdf
68. Selye H. Stress without Distress // *Psychopathology of Human Adaptation* / (Eds). G. Serban. Springer, Boston, MA, 1976. P.137–146. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
69. Skinner E.A., Edge K. Parenting, motivation, and the development of coping. Lincoln: University of Nebraska Press, 2002. P. 119—144. PMID: 12113001.

70. Spielberg C.D. Trail-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*. 1971. V.3. P. 265-279. <https://doi.org/10.1080/00222895.1971.10734907>
71. Stallman H.M. Health theory of coping. *Australian Psychologist*. 2020. №55(4). P.295–306. <https://doi.org/10.1111/ap.12465>
72. Stanley I.H., Hom M.A., Joiner T.E. A systematic review of suicidal thoughts and behaviors among police officers, firefighters, EMTs, and paramedics. *Clinical Psychology Review*. 2016. №44. P.25–44. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.12.002>
73. Violanti J.M. Coping strategies among police recruits in a high-stress training environment. *The Journal of Social Psychology*. 1992. №132(6). P.717–729. <https://doi.org/10.1080/00224545.1992.9712102>
74. Yvette T., Stefan B. From Hans Selye's Discovery of Biological Stress to the Identification of Corticotropin- Releasing Factor Signaling Pathways. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2008. №1148(1). P.29–41. <https://doi.org/10.1196/annals.1410.007>
75. Zeider M. How high school and college students cope with test situations. *British Journal of Educational Psychology*. 1996. Vol. 66. P.115-128.