

**Сидоренко Олександра,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціально-поведінкових наук,  
Херсонський державний аграрно-економічний університет

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ: ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕСУРСІВ**

У контексті психологічного забезпечення діяльності працівників Національної поліції України, проблема стресостійкості набуває особливої значущості. Професійна діяльність поліцейських характеризується постійною дією стресових факторів, що зумовлює необхідність високого рівня психологічної витривалості та ефективних копінг-стратегій. В умовах служби, пов'язаної з підвищеною небезпекою, моральними дилемами та високим рівнем відповідальності, забезпечення психологічної стійкості є ключовим завданням.

Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного конфлікту, коли працівники поліції стикаються з екстремальними загрозами та психотравмуючими обставинами. Недостатня стресостійкість може призводити до емоційного виснаження, зниження ефективності виконання службових обов'язків та розвитку психосоматичних розладів, що підкреслює нагальну потребу в розробці та впровадженні ефективних програм психологічної підтримки та розвитку копінг-механізмів.

Дослідження стресостійкості працівників поліції є широкою та багатоаспектною галуззю. Серед вітчизняних науковців значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили наступні: О.П. Макарова (2021), котра досліджувала індивідуальні особливості стресостійкості поліцейських з урахуванням темпераменту [6]. М. Галич (2021) аналізувала вплив професійних стресових факторів на емоційну сферу працівників поліції [4]. Я.С. Пономаренко (2022), Н.О. Расторгуєва (2023), М. Буданова (2023) та В. Богуславська (2024) досліджували вплив збройного конфлікту на рівень стресу та психологічну травматизацію поліцейських [8; 9; 2; 1]. Д. Вязовський (2024) розробляв методи практичної підготовки поліцейських до роботи в умовах стресу та небезпеки [3]. Я.С. Пономаренко (2023) вивчала ресурсні стани, що сприяють подоланню стресу [7]. А.В. Краснощок, Т.Г. Павлиш та М. В. Мазур (2023) досліджували методи фізичної підготовки для розвитку стресостійкості [5].

Метою нашого дослідження було вивчення психологічних ресурсів та стратегій подолання стресу у працівників Національної поліції України, що є критично важливим елементом їхнього психологічного забезпечення.

Завданнями дослідження: 1) провести комплексний аналіз феномену професійного стресу серед поліцейських, включаючи визначення його детермінант, джерел, впливу та наслідків для їхньої діяльності; 2) здійснити оцінку валідності та надійності інструментів, призначених для діагностики стресостійкості, з метою їх застосування у практиці психологічного забезпечення; 3) проаналізувати індивідуальні відмінності у копінг-стратегіях, які використовують поліцейські, враховуючи їхні соціально-демографічні характеристики та рівень стресостійкості [10, с. 1517].

У дослідженні для оцінки стресостійкості та копінг-стратегій працівників поліції були використані такі інструменти: шкала соціальної адаптації Холмса та Рея (SRRS), опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) та модель BASIC Ph. Отримані дані пройшли кількісний та якісний аналіз. У дослідженні взяли участь 70 поліцейських віком від 25 до 40 років, з яких 35 були чоловіками та 35 – жінками [10, с. 1517-1518].

Етапи експериментального дослідження, результати описової статистики за шкалою SRRS, опитувальником SACS, моделлю BASIC Ph, а також порівняльний, кореляційний, регресійний та інші види аналізу детально описані у статті «Психологічні аспекти стресостійкості працівників поліції в умовах інтенсивного професійного навантаження» [10].

Отримані дані підтверджують, що реакція на стрес у поліцейських має індивідуальний характер, а хронічний стрес чинить негативний вплив на їхнє психологічне благополуччя та якість взаємодії з оточенням. З метою ефективної протидії стресу наголошується на необхідності своєчасної ідентифікації його симптомів та застосування методів мінімізації його впливу, що є ключовим елементом психологічної підтримки.

Аналіз індивідуальних відмінностей у методах боротьби зі стресом серед поліцейських виявив значущі вікові та гендерні аспекти. Ефективними стратегіями подолання стресу є активна діяльність, соціальна взаємодія та пошук соціальної підтримки, тоді як маніпулювання, агресія та жорстокість виявилися неефективними. Дослідження також виявило наявність від'ємної кореляції між рівнем стресу та активними стратегіями подолання, а також між рівнем стресу та фізичним аспектом стресостійкості. Водночас, активні стратегії позитивно впливають на фізичне здоров'я та сприяють підвищенню загальної стресостійкості [10, с. 1528].

Отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження навчальних програм, спрямованих на управління стресом та посилення соціальної підтримки працівників поліції, з урахуванням їхніх вікових та гендерних особливостей. Рекомендується приділяти особливу увагу розвитку активних копінг-стратегій, підтримці фізичного здоров'я та створенню

сприятливого соціального середовища. Важливим є також впровадження систем стажування та менторства для обміну досвідом та підтримки нових працівників.

#### Список використаних джерел:

1. Богуславська В. Психологічні особливості правоохоронної діяльності під час російської воєнної інтервенції. *Юридична психологія*, 1, 2024. С.93-100.
2. Буданова М. Воєнний стан і можливі трансформації особистості поліцейського. *Юридична психологія*, 1, 2023. С.79-85.
3. Вязовський Д. Зарубіжний досвід підготовки поліцейських до екстремальних умов. *Scientific Collection «InterConf»*, 203, 2024. С.403-412.
4. Галич М. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*, 2, 2021. С.44-52.
5. Краснощок А.В., Павлиш Т.Г., & Мазур М.В. Формування стресостійкості майбутніх правоохоронців як складник особистої безпеки поліцейського. *Правовий часопис Донбасу*, 1, 2023. С. 80-84.
6. Макарова О.П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*, 55, 2021. С.65-69.
7. Пономаренко Я.С. Духовність як ресурс подолання стресу у поліціантів: закордонний досвід вивчення проблеми. У *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті: міжнародний збірник статей* (27 жовтня 2023 року). Харків: Видання ВННОТ, 2023. С. 303-307.
8. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. У *Тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму «Особистість, суспільство, війна»* (15 квітня 2022 року). Харків: ХНУВС, 2022. С. 95-98.
9. Расторгуєва Н.О. Особливості попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період. *Юридичний бюлетень*, 28, 2023. С.180-188.
10. Сидоренко О.Ю. Психологічні аспекти стресостійкості працівників поліції в умовах інтенсивного професійного навантаження. *Наукові перспективи: журнал (серія «Психологія»)*, 3, 2025. С.1514-1532.