

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА
ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ
ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Зінченко Христина Олегівна
Керівник: Губа Н.О., к.псих.н., доцент кафедри
психології
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Железнякова Ю.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____ Зінченко Христині Олегівні _____

Тема роботи Стресостійкість особистості як умова ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів

керівник роботи Губа Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: зробити теоретичний аналіз стресостійкості в професійній діяльності працівників правоохоронних органів; розкрити основні поняття «стрес» та «стресостійкість»; розглянути особливості професійної діяльності працівників правоохоронних органів; виявити чинники виникнення стресу у професійній діяльності працівників правоохоронних органів; розробити основні етапи психологічної допомоги особистості як умови ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 рисунок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Х.О. Зінченко

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 сторінки, 2 рисунка, 49 джерела.

Об'єктом дослідження є стресостійкість працівників правоохоронних органів.

Предмет дослідження: стресостійкість особистості як умова ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз та обґрунтувати технології профілактики стресостійкості у працівників правоохоронних органів..

Гіпотези: профілактика стресостійкості відбувається за умови профілактичного формування ефективних копінг-стратегій, як ресурсу стресостійкості.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети дослідження нами було обрано такі методи та методики: метод теоретичного вивчення проблеми, методи збору та інтерпретації даних.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні основних психологічних чинників виникнення стресу у професійній діяльності працівників правоохоронних органів та розробці основних етапів психологічної допомоги особистості, як умови ефективної професійної діяльності, працівників правоохоронних органів.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами при роботі з особливим складом працівників правоохоронних органів.

СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ,
ПРАЦІВНИКИ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ, ПСИХОЛОГІЧНА
ДОПОМОГА.

SUMMARY

Zinchenko H.O. Personality Stress Resistance as a Condition for Effective Professional Activity of Law Enforcement Officers.

Master's qualification thesis: 68 pages, 2 figures, 49 sources.

The object of the study is the stress resistance of law enforcement officers.

The subject of the study: stress resistance of the individual as a condition for the effective professional activity of law enforcement officers.

The purpose of the study: to conduct a theoretical analysis and substantiate the technologies of prevention of stress resistance.

Hypotheses: prevention of stress resistance takes place under the condition of preventive formation of effective coping strategies as a resource of stress resistance.

Research methods: to achieve the research goal, we chose the following methods and techniques: the method of theoretical study of the problem, methods of data collection and interpretation.

The scientific novelty of the research consists in the determination of the main psychological factors of stress in the professional activity of law enforcement officers and the development of the main stages of psychological assistance to the individual as a condition for the effective professional activity of law enforcement officers.

The practical significance of our study is that the results of the study can be used by psychologists when working with a special composition of law enforcement officers.

STRESS, STRESS RESISTANCE, PROFESSIONAL ACTIVITIES, LAW ENFORCEMENT BODIES, PSYCHOLOGICAL HELP.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....	9
1.1. Аналіз основних понять «стрес» та «стресостійкість».....	9
1.2. Особливості професійної діяльності працівників правоохоронних органів.....	19
1.3. Психологічні чинники виникнення стресу у професійній діяльності працівників правоохоронних органів.....	28
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	37
2.1. Перша психологічна допомога в подоланні стресів в професійній діяльності працівників правоохоронних органів	37
2.2. Ресурси стресостійкості та адаптація до стресу в професійній діяльності працівників правоохоронних органів.....	45
2.3. Профілактика стресів в професійній діяльності працівників правоохоронних органів.....	52
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стресостійкість – це професійно важлива, динамічна властивість особистості працівника правоохоронних органів, яка дозволяє протидіяти наслідкам стресу та долати стресові ситуації. Крім того, високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє успішно реалізовувати себе, досягати життєво важливих цілей, бути надзвичайно ефективним у професійній діяльності, налагоджувати контакти з громадянами, підтримувати стосунки з колегами та близькими, зберігаючи фізичне та психічне здоров'я. Тому, постає питання про навчання та розвиток стресостійкості у працівників правоохоронних органів, як важливої детермінанти їх професійного розвитку. А з цим постає проблема засобів, а саме методів і технологій попередження, нейтралізації та корекції стресу, які допомагають практичним психологам у наданні психологічної підтримки працівникам правоохоронних органів.

Вивчення психологічного стану працівників, професійна діяльність яких пов'язана з екстремальними умовами, є одним із актуальних завдань сучасної психології. Професійна діяльність працівників правоохоронних органів постійно пов'язана зі значним психоемоційним напруженням, професійним стресом і ризиком, а також психологічними травмами. Стресовий характер діяльності працівників правоохоронних органів, а також негативні детермінанти професійної діяльності неминуче призводять до виникнення негативних станів. В умовах постійного впливу стресових факторів є втрата позитивних професійна мотивація, прояв різноманітних невротичних реакцій і психологічних розладів. Більшість вчених схиляються до думки, що 70% працівників правоохоронних органів, які під час виконання службових обов'язків застосовували автоматну зброю, залишають службу протягом п'яти років через важку психологічну травму.

Дослідженням психології стресу та стресостійкості замаються такі науковці як: Наугольник Л.Б., Білова М. Е., Леонова А. Б., Кудінова М. С., Ришко Г. М., Розов В. І., Кравченко О. В., Цигульська Т.Ф., Корольчук В. М. та інші.

Актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Стресостійкість особистості як умова ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів».

Об'єктом дослідження є стресостійкість працівників правоохоронних органів.

Предмет дослідження: стресостійкість особистості як умова ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз та обґрунтувати технології профілактики стресостійкості у працівників правоохоронних органів.

Гіпотези: профілактика стресостійкості відбувається за умови профілактичного формування ефективних копінг-стратегій, як ресурсу стресостійкості.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз стресостійкості в професійній діяльності працівників правоохоронних органів.
2. Розкрити основні поняття «стрес» та «стресостійкість».
3. Розглянути особливості професійної діяльності працівників правоохоронних органів.
4. Виявити чинники виникнення стресу у професійній діяльності працівників правоохоронних органів.
5. Розробити основні етапи психологічної допомоги особистості як умови ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети дослідження нами було обрано такі методи та методики: метод теоретичного вивчення проблеми, методи збору та інтерпретації даних.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні основних психологічних чинників виникнення стресу у професійній діяльності працівників правоохоронних органів та розробці основних етапів психологічної допомоги особистості, як умови ефективної професійної діяльності, працівників правоохоронних органів.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами при роботі з особливим складом працівників правоохоронних органів.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

1.1. Аналіз основних понять «стрес» та «стресостійкість»

Стрес у житті людини займає перше місце серед психофізіологічних і біологічних процесів. Стрес — це механізм підтримки життя, який функціонував мільйони років протягом еволюції людини. Стрес є реакцією організму на вплив зовнішнього середовища і мобілізує захисні сили для подолання або уникнення загроз.

Термін «стрес» вперше був введений у фізіологію та психологію Уолтером Бредфордом Кенноном у 1932 році в його класичних роботах про універсальну реакцію «бий або біжи» [5, 7].

Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне та психологічне розуміння стресу. Він представив концепцію, згідно з якою розрізняють фізіологічний стрес, пов'язаний з дією реального безумовного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою ситуації як загрозової і складної. Однак ця класифікація також досить умовна, оскільки фізіологічний стрес завжди має психічні (емоційні) елементи, а психологічний стрес неминуче призводить до фізіологічних змін [5, 8].

Г. Сельє використовував термін «стресор» для опису (зовнішнього) впливу, що викликає стрес. Критичний рівень стресу, при якому він стає руйнівним, і для кожної людини він різний. Дуже важливо не пропустити характерні ознаки, які сигналізують про те, що ми наближаємося до такої кульмінації. Теорію напруги вперше запропонував канадський вчений Г. Сельє в 1936 році. Термін «стрес» використовується у фізіології, психології та медицині для опису широкого спектру станів людини, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи. Термін стрес спочатку

виник у фізіології і позначав неспецифічну реакцію організму («загальний адаптаційний синдром») у відповідь на негативний вплив. Стресом є не сама життєва подія (зміна роботи, місця проживання, припинення стосунків тощо), а пов'язана з нею втрата будь-якої позиції в житті – втрата статусу, доходу чи влади, зміна звичного засоби, безробіття, втрата самоповаги тощо [28, 14].

На завершальному етапі розвитку свого вчення Г. Сельє почав говорити про два види стресу - дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і еустрес, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це призвело до того, що в рамки цих понять включені всі фізіологічні явища, включаючи сон. Сельє пише, що спляча людина відчуває певний стрес навіть у стані повного розслаблення і що повна свобода від стресу означає смерть [28, 15].

Сельє ввів термін «еустрес», щоб описати «хороший стрес». Для «поганого стресу» вчений запропонував використовувати давньоанглійське слово «дистрес», яке датується 13 століттям і означає біль або страждання, що вражають тіло чи душу; стан небезпеки або відчайдушної потреби. Пізніше Сельє зазначив, що сильний стрес прискорює процес старіння, і запропонував розглядати стрес як міру зношування організму.

Однак, як стверджує сам Ганс Сельє, стрес може бути і корисним. У цьому випадку він «зміцнює функції організму та допомагає мобілізувати захисні сили (включаючи імунну систему)». Щоб стрес набув характеру еустресу, необхідно виконати певні умови.



Рис. 1.1. Чинники переходу стресу в еустрес

Водночас за відсутності цих умов або при значних негативних впливах на організм початковий стрес переходить у свою шкідливу форму – стрес. Цьому може сприяти ряд об'єктивних і суб'єктивних факторів.

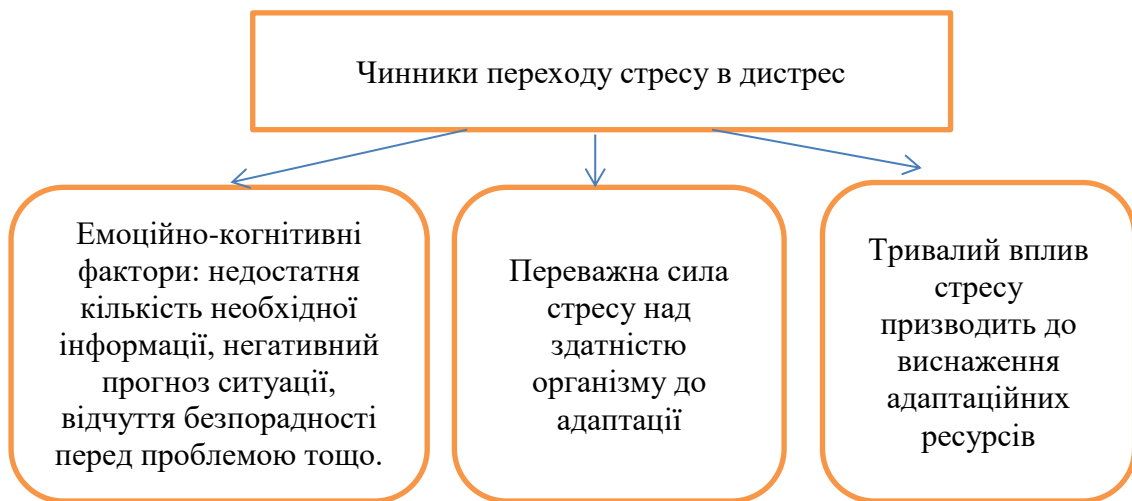


Рис. 1.2 Чинники переходу стресу в дистрес

Під стресом Г. Сельє розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку пред'явлену до нього вимогу, спрямовану на здійснення адаптації або пристосування організму до труднощів [40, 21].

Н. Г. Різві переглянув різні визначення стресу та виявив, що:

1) Іноді це поняття відноситься до стану тривоги в організмі, який потрібно усунути або зменшити. У цьому сенсі поняття «стрес» мало чим

відрізняється від неприємних станів, особливо тривоги або аверсивних мотивацій, легкого болю і дисонансу.

2) Стрес, також, вважається психологічною та поведінковою реакцією, яка відображає стан внутрішньої тривоги або депресії; такі стрес-захисні реакції або показники спостерігалися в різних функціональних проявах, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові;

3) Стрес визначається як подія або стан у фізичному чи соціальному середовищі, що призводить до вжиття заходів для уникнення агресії та прийняття рішення щодо усунення та пом'якшення загрозливих умов. Поняття «стресори» схоже з поняттям «небезпека», «загроза», «тиск», «конфлікт», «розчарування» та «екстремальна ситуація» [27, 8].

Також, стрес розглядали такі науковці в своїх теоріях, як: метод десенсибілізації стресового розладу особистості Ф. Шапіро; Дослідження Т. Холмсом і Р. Райхом залежності соматичних захворювань від стресових подій у житті людини; теорія “поля” К. Левіна; Теорія «фрустрації-агресії» Л. Берковіца; фрустраційна теорія агресії Дж. Доллард і Н. Міллер; концепція синдрому вигорання Г. Дж. Фройденберга; екзистенційно-гуманістичний підхід Джеймса Баджетала (концепція суб'єктності в практичній діяльності психотерапевта); ідеї Деніела Гоулмана про емоційний інтелект; теорія трансактного аналізу Е. Берна; Концепція неврозу А. Адлера; теорія когнітивного стресу Р. С. Лазаруса; концепція напруги Л. А. Китаєва-Смика (1983); аналіз понять «стрес» і «психічна травма» Ю.В. Фесенко А., Гарбузова В.І.; теорія «ролі неврозу в розвитку» К. Г. Юнга; семантична теорія особистості В. Франкла; концепція інтегрального нейропрограмування С. В. Ковальова; Ідея «присутності» Емі Кадді; Дослідження феноменів «переживання», кризи, фрустрації, конфлікту та стресу Є. Ф. Василюк (Василюк, 1984).

У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес - це неспецифічна (тобто однакова реакція на різні подразники) організму на будь-яку пред'явлену до нього вимогу. Стрес є відповіддю на реальну або уявну загрозу.

Для уточнення поняття стресу Р. Лазарус сформулював два основних положення [28, 18]. По-перше, термінологічну плутанину і неузгодженість у визначенні терміна «стрес» можна усунути, якщо при аналізі психологічного стресу брати до уваги не тільки зовнішні спостережувані стресові стимули і реакції, а й деякі пов'язані зі стресом психологічні процеси, наприклад : процес аналізу загроз.

По-друге, стресову реакцію можна зрозуміти, лише беручи до уваги захисні процеси, породжені загрозою - фізіологічні та поведінкові системи, які пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, їх роллю в прагненні суб'єкта впоратися з нею.

Існують різні рівні стресу. Вчені виділяють три фази:

- 1) слабкий;
- 2) середній;
- 3) сильний.

Низький рівень стресу означає його відсутність. Психічний стан залишається майже незмінним, фізичних чи фізіологічних змін не спостерігається.

На середньому рівні картина істотно змінюється. Помітні зміни соматичного та психічного стану, характер цих змін приємний та позитивний. Відбувається загальна мобілізація психічної діяльності, яка часто не властива людині в нормальних умовах: спокій, організованість, підвищена розумова працездатність, винахідливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, підвищена мовленнєва активність, загальна позитивна оцінка в цілому.

Аналіз наукових джерел показує, що дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: характерні зміни мотиваційної структури діяльності, роль емоційних регуляторів поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність обробки інформації, індивідуальні способи компенсації та подолання труднощів. Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до різних поглядів на його природу і до різного тлумачення феномену стресу.

Стрес – це емоційний стан, викликаний несподіваним і стресовим середовищем. Стресові стани - це дії в умовах ризику, необхідності швидкого прийняття рішення, негайної реакції в разі небезпеки, поведінки в умовах несподівано мінливої ситуації.

Лазарус і Фолкман вважають, що психологічний стрес – це зв'язок із навколишнім середовищем, який має важливе значення для благополуччя людини і який перевіряє доступні ресурси організму, а в деяких випадках може їх перевищувати. Тип та інтенсивність стресової ситуації визначається насамперед «ступенем невідповідності між вимогами, які ставить перед людиною певна діяльність, і можливостями, якими вона володіє» [45].

Стимул може стати стресором завдяки його когнітивній інтерпретації, тобто значенню, яке людина надає певному фактору. Слід зауважити, що на організм діють стресові фактори в будь-яких умовах, тому стрес присутній завжди.

Т. Цигульська аналізує вплив стресу на організм і психіку людини, стверджуючи, що стресовий фактор, який провокує стрес, призводить до адаптації (друга фаза стресу) або виснаження організму (третя фаза стресу), що може супроводжуватися поява соматичних і психічних захворювань [41, 56].

Як і при психологічному стресі, ступінь шкідливості або несприятливості подразника також залежить від особливостей структури особистості. Шкода стимулу, що викликає психологічну стресову реакцію,

сприймається символічно у вигляді сукупності уявлень про подію з несприятливим результатом і наслідками. Стресова реакція опосередковується оцінкою загрози, яка є передбаченням людиною можливості небезпечних наслідків ситуації, що зачіпає її. Процес оцінки включає сприйняття, пам'ять, мислення, елементи минулого досвіду суб'єкта, його освіту та навчання, тощо. Стрес пов'язаний із пізнанням, емоціями та діями.

Форма реакції на стресогенну дію генерується індивідом у подальшому ході його взаємодії із ситуацією через процеси розпізнавання та оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки – особистісна реакція в цьому процесі має вирішальне значення. При менш інтенсивному і повільному впливі екзогенних факторів роль особистісної реакції стає більш зрозумілою. Час виникнення різних фізіологічних і біологічних реакцій багато в чому визначається індивідуальними особливостями.

Наугольник Л.Б., Кіт В.В. зазначають, що особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь виразності стресу для конкретного суб'єкта. Відмінності у сприйнятті ситуації як стресової чи нормальної можуть бути пов'язані зі змінами фізіологічного чи психічного стану людини. У розвитку психологічного стресу провідну роль відіграють негативні емоційні стани та надмірні вимоги, викликані негативними емоціями та конфліктними ситуаціями [29, 104].

Зі сказаного вище зазначимо, що, якщо говорити про процес подолання стресу, то слід мати на увазі, що цей процес включає як безпосередні дії суб'єкта, так і пізнавальну роботу, включаючи різного роду інтерпретації, емоції та оцінки складності завдання, внутрішні ресурси суб'єкта та ймовірність успіху. Фішер називає цей тип когнітивної роботи «роботою зі скаргами» і розглядає її як засіб формування оптимістичного, орієнтованого на успіх мислення, що є основою контролю та ефективного управління стресом.

Під стресостійкістю дослідники розуміють індивідуальну здатність організму підтримувати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до дії екстремальних факторів середовища та професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, до успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, для збереження працездатності та здоров'я [5, 56].

Розвивати стресостійкість людини означає, насамперед, шукати ресурси, які допоможуть їй подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресу сприяє позитивному психічному стану, визнанню в суспільстві та успіхам у професійній та поведінковій сферах.

Стресостійкість - це системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини протистояти стресовим факторам або справлятися з багатьма стресовими ситуаціями, активно їх трансформуючи або адаптуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості своєї діяльності. Синонімами цього є емоційна стійкість, психологічна стійкість і стресостійкість [38, 494].

Індивідуальна стійкість до стресу визначається певним симптомокомплексом особистісних особливостей, який на основі свого суб'єктивного образу визначає вираженість індивідуальних варіантів подолання стресових ситуацій.

С. Хобфолл зазначає, що незважаючи на численні дослідження, що пов'язують особистісні та соціальні ресурси зі стресостійкістю, їх результати не повністю розкривають механізми подолання стресу [46, 514]. Це тому, що для дослідження цього питання необхідно використовувати динамічні моделі взаємодії особистісних характеристик і стресостійкості, оскільки статичні моделі не враховують, що самі ресурси змінюються під впливом стресових обставин. Каньяц і Норріс (1993) емпірично показали, що соціальні ресурси людей часто знижуються, коли вони піддаються стресу. Дослідники знайшли подібні докази того, що особисті когнітивні ресурси також можуть

зменшуватися під впливом стресу, оскільки стресова ситуація підриває впевненість у собі, наприклад, віру у власну компетентність.

Концепція «збереження ресурсів» С. Хобфолла та заснований на ній методологічний підхід до оцінки стресостійкості особистості є динамічною моделлю вивчення взаємодії особистості та середовища [47, 146].

Збереження або підвищення стресостійкості людини пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають особистості справлятися зі стресовими ситуаціями.

Е. Фром виділив три основні типи психологічних ресурсів, які допомагають людині зберігати внутрішній спокій у складних життєвих обставинах [11, 29].

Надія – це психологічна категорія, яка сприяє життю та зростанню. Це активне очікування та готовність протистояти тому, що може виникнути. «Надія означає щомиті готуватися до того, що ще не народилося, і, незважаючи ні на що, не впадати у відчай, якщо це народження не відбулося на якомусь етапі життєвого шляху».

Раціональна віра — це віра в те, що існує велика кількість реальних можливостей і що необхідно вчасно розпізнати ці можливості. Віра – це раціональна інтерпретація сьогодення. Душевна сила, мужність - здатність протистояти спробам скомпрометувати надію і віру і знищити їх, перетворивши на оголений оптимізм або ірраціональну віру.

Душевну силу - здатність сказати «ні», коли весь світ хоче почути «так».

І. Аршава доводить, що емоційна стійкість особистості визначається мотиваційно-енергетичними ресурсами особистості (мотиваційно-вольовими, емоційно-інтелектуальними якостями, сформованими в процесі індивідуального життєвого досвіду) [31].

М. Белова дослідила, що люди з високою стресостійкістю характеризуються високим рівнем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей: гнучкості мислення; абстрактність думки; виражена

поленезалежність; вміння концентрувати увагу; продуктивність оперативної пам'яті та непрямого зберігання; здатність до концентрації; уміння відрізнити суттєве від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами. Стресостійку особистість характеризують такі характеристики: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивність, переважання позитивного емоційного фону, внутрішній локус контролю, перевага ділової особистості, помірно оптимальна поведінкова активність [7].

За словами В. Корольчука, для осіб із високою стресостійкістю, також, характерні впевненість у собі та активність, емоційно-вольовий самоконтроль, високі показники мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовності до діяльності, напористості, просоціальності, високий рівень функціонування нервової системи, чутливість до стресу та тривоги (особистісної та ситуативної) [13].

Науковці зазначають, що на стресостійкість індивіда також впливають такі чинники:

- оцінка стресової ситуації;
- стратегії подолання стресу;
- особливості особистісної саморегуляції;
- рівень розробленості травматичного утворення;
- соціальна підтримка;
- психологічна готовність до дії в екстремальних умовах.

На думку В. Корольчука, детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. На думку вченого, існує три види взаємодії генотипу і зовнішніх впливів як факторів стресостійкості людини [14]:

- 1) підтримання (первинної, тобто стресостійкості, заданої генотипом);
- 2) зміцнення;
- 3) індукція.

Отже, наявність високого рівня показників первинної стресостійкості навіть без відповідного досвіду забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресових факторів і з досвідом стає сильнішим. Коли первинна стресостійкість мінімальна, індивіди можуть виробити оптимальну стресостійкість під впливом соціального досвіду.

I. Мартинюк розглядає внутрішні чинники стресостійкості: силу нервової системи, врівноваженість нервових процесів, їх інертність і рухливість, темперамент, тривожність, статеві ознаки, мотивацію, особистісні установки, самооцінку, індивідуальний стиль діяльності, копінг-поведінку [37, 85].

1.2. Особливості професійної діяльності працівників правоохоронних органів

Професійна діяльність працівників правоохоронних органів стала більш складною та має чітко спрямовану систему затверджену державними і уповноваженими державою громадськими органами, основним завданням яких є: боротьба зі злочинністю та іншими правопорушеннями. До правоохоронних органів відносяться прокуратура, суди, інші органи Міністерства юстиції, органи МВС, служба безпеки, колегія адвокатів, нотаріат, податкова міліція, а також різні державні комісії та комітети, які здійснюють правоохоронну діяльність.

Усі дії правоохоронці проводять на підставі відповідних офіційних документів. Відповідно до положень Закону України «Про державний захист працівників суду та правоохоронних органів» [33].

Правоохоронна діяльність включає такі напрямки:

- діяльність з виявлення, попередження та розкриття злочинів та інших правопорушень;
- діяльність із захисту державної (національної) безпеки, державного кордону та правопорядку в Україні;

- прокуратура;
- діяльність із забезпечення безпеки учасників кримінального провадження.

Правоохоронні заходи спрямовані на запобігання виникненню умов і причин можливих і вчинених суспільно небезпечних явищ, припинення їх розвитку та ліквідацію наслідків. Різні види правоохоронних дій мають відмітну особливість. Вони полягають в захисті прав фізичної чи юридичної особи шляхом застосування публічно встановлених процедур. Як засіб безпеки держави правоохоронні органи впливають на поведінку суб'єктів права шляхом використання дозволів, розпоряджень, заборон, контролю за їх дотриманням та реалізації юридичної відповідальності.

Правоохоронна діяльність органів визначається правоохоронною функцією держави, яка є об'єктивною необхідністю розвитку держави і суспільства і спрямована на забезпечення правопорядку. Закон і порядок можуть бути гарантовані лише в межах верховенства права.

Охорона правопорядку та припинення злочинів покладається на відповідні державні органи (прокуратура, органи внутрішніх справ, податкова міліція, органи Служби безпеки України), на які покладено діяльність із запобігання злочинам та розслідування злочинів, вони є обов'язковими та передбачають: негайне та належне реагування на факти невиконання або неналежного виконання вимог законодавства юридичними або фізичними особами.

Відновлення порушених прав є головним завданням правоохоронних органів. Це система позовів, за якою фізична чи юридична особа, яка завдала шкоди чи інших негативних наслідків, зобов'язана їх відшкодувати. Діяльність правоохоронних органів є публічною, різноманітною та контрольованою. У цьому контексті правоохоронний орган можна визначити як уповноважений державою юрисдикційний орган, який у встановленому законом порядку виконує функції чи завдання щодо охорони законності,

правопорядку, розслідування чи запобігання злочинам, захисту національної безпеки, підтримання правопорядку та забезпечення законності.

Правоохоронна діяльність є однією зі сфер державного управління, оскільки вся державна діяльність потребує організації та вдосконалення. Адміністративний регламент створює правову основу для діяльності правоохоронних органів, таких як органи внутрішніх справ, митні органи та державні податкові органи.

Правоохоронну функцію держави здійснюють уповноважені правоохоронні органи із застосуванням засобів і методів правоохоронної діяльності [24, 20].

Діяльність працівників правоохоронних органів з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю є різноманітною, багатоаспектною і часто непередбачуваною у своєму розвитку.

Раптові зміни та ускладнення обстановки зумовлені виникненням різноманітних надзвичайних ситуацій, які можуть виникнути як на окремих об'єктах, в регіонах, так і на території всієї держави. Працівники правоохоронних органів повинні діяти як у звичайних, так і в особливих умовах, у тому числі в надзвичайних (екстремальних) ситуаціях, бути готовими виконувати додаткові спеціальні завдання, працювати з підвищеним моральним і фізичним навантаженням і в більш важких умовах [10, 6].

Через специфіку службової діяльності працівники правоохоронних органів є першою лінією захисту суспільства у протидії протиправним явищам; вони знаходяться в епіцентрі соціальних конфліктів і повинні зосередитися на їх конструктивному вирішенні. Співробітники правоохоронних органів першими прибувають на місце злочину, тому мають забезпечити проведення хоча б першочергових заходів на місці злочину та закріплення слідів злочинів до прибуття вузькоспеціалізованих спеціалістів (детективів, слідчих, експертів) [16; 387].

Американські вчені В. Леонард і Г. Мор визначають діяльність правоохоронних органів як цілеспрямовану роботу, спрямовану на попередження вчинення злочинів та недопущення порушень правопорядку шляхом відкритої та прихованої присутності в мобільній формі з урахуванням районів та періодів інтенсивності злочинності [44, 31].

Аналіз наукової літератури та особливостей службової діяльності працівників правоохоронних органів свідчить, що особливостями цієї діяльності є:

- суспільне та державне значення; висока фізична, інтелектуальна та емоційна напруга, високий темп і динаміка обслуговування;
- більш жорстка регламентація та правове регулювання відносин між його учасниками порівняно з іншими професіями;
- необхідність виконання завдань у різних кліматичних умовах, погодних умовах та інтервалах часу;
- високий рівень співпраці в процесі діяльності; розташування взаємозв'язків по вертикалі і горизонталі; часті зміни одного виду дій іншим, пов'язані з різними оперативними ситуаціями.

Службова робота працівників правоохоронних органів передбачає постійний контакт та спілкування з різними групами населення. Проте, постійно доводиться мати справу з найбільш складними у соціальному плані верствами населення та «проблемними» людьми (люди в стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння; емоційно засмучені; психічно хворі; діти). Для таких осіб характерні антигромадські настрої, некерованість, агресивність, прихований характер злочинної діяльності, конфронтація та вороже ставлення до представників влади. У ряді випадків офіційне спілкування є вимушеним, а іноді й нав'язаним, відбувається в умовах різних інтересів і розбіжностей між сторонами, дефіциту інформації та часу; з високим рівнем конфліктності. Для налагодження комунікації при контакті з таким контингентом громадян правоохоронці повинні виробити відповідні навички [8, 29].

Особливості розвитку навичок службового спілкування у майбутніх правоохоронців детально досліджувала А. В. Місечко. Дослідник пояснив термін «службове спілкування» як процес взаємовідносин і взаємодії між особами, під час якого відбувається обмін інформацією та досвідом для виконання службових завдань, спрямованих на досягнення конкретного результату та досягнення поставлених цілей. Основними формами та складовими офіційного спілкування є [20]:

- повсякденне службове спілкування;
- службове спілкування в екстремальних умовах (під час проведення оперативно-розшукових заходів, передконфліктних і конфліктних ситуацій);
- під час бойових дій, спілкування з полоненими);
- специфічне спілкування (спілкування на засіданнях правління, виступи в ЗМІ, телефонне спілкування, офіційне листування);
- невербальне службове спілкування (візуальний контакт, жести, міміка, пантоміміка).

До особливостей професійної діяльності правоохоронних органів відноситься застосування поліцейських заходів для забезпечення якісного виконання службових завдань. Термін «поліцейські дії» трактується як дії або низка дій превентивного або примусового характеру, що обмежують певні права і свободи людини, які вживаються працівниками відповідно до закону для забезпечення виконання покладених на поліцію повноважень [35].

Профілактичні заходи включають:

- перевірку документів; опитування особистості; випробування та перевірка поверхні;
- зупинка транспортного засобу;
- зобов'язання залишити місце, обмеження доступу на певну територію;
- обмеження пересування особи, транспортного засобу або фактичного володіння річчю;

- проникнення до житла чи іншого володіння людини;
- використання технічних приладів і технічних засобів, які мають функцію фото- та кінозйомки;
- перевірка дотримання встановлених законодавством обмежень щодо осіб, щодо яких здійснюється адміністративний нагляд;
- підтримка поліції [35, 18].

До заходів примусу міліції належать:

- фізичний вплив;
- використання спеціальних засобів;
- застосування вогнепальної зброї [35, 26]. Під фізичним впливом розуміється застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних засобів боротьби з метою припинення протиправних дій винних.

Спеціальні засоби, як заходи поліцейського примусу - це сукупність пристроїв, знарядь і предметів, спеціально виготовлених, конструктивно призначених і технічно придатних для захисту людей від ушкоджень різними предметами (в тому числі зброєю), тимчасових (огидних) ушкоджень особи. Придушення або обмеження свободи особи (психічної чи фізичної) шляхом впливу на неї або на об'єкти, що її оточують, з чітким регламентуванням причин і правил застосування таких засобів і використання службових тварин [35, 28].

Під час роботи працівників правоохоронних органів можуть виникати нетипові ситуації:

- при відбитті збройного нападу;
- у разі виникнення непередбачених обставин на маршрутах патрулювання;
- якщо техніка чи зброя не функціонують належним чином під час їх використання чи застосування;
- при загостренні хронічних захворювань, спортивних травмах, больовому синдромі;

- при наявності прихованого чи явного конфлікту в патрулі чи екіпажі;
- при негативних морально-психологічних і професійних деформаціях особистості працівників;
- у затриманні та знешкодженні озброєних і особливо небезпечних злочинців, припиненні масових заворушень і групових порушень громадського порядку, охороні громадського порядку під час стихійних лих і техногенних катастроф;
- через суперечливість особистості працівника; через відсутність навичок і установок щодо забезпечення фізичної та психологічної безпеки [43, 424].

Надзвичайна ситуація для працівників правоохоронних органів - це ситуація, за якої явища, події та події соціального (криміногенного та некриміногенного), природного, біологічного, техногенного та іншого походження, що виникають або загрожують, характеризуються підвищеним рівнем загрози для органи умови суспільного життя [10, 5].

Така ситуація характеризується певними ознаками, а саме :

- а) порушується нормальний (звичний) ритм життя населення певної території і виникає стресовий стан;
- б) існує ризик порушення громадського порядку та безпеки, пов'язаний з небезпекою для населення;
- в) існує загроза здоров'ю та життю багатьох людей або їх загибель чи ушкодження здоров'я;
- г) завдано (може бути завдано) шкоди державним органам і майновим інтересам громадян, захисту їх честі та гідності;
- д) створення сприятливих умов для активізації кримінального елемента, поширення чуток і створення паніки;
- е) можлива загроза конституційному ладу та суверенітету України.

Поєднання цих знаків може представляти зміст надзвичайної ситуації. Поняття надзвичайної ситуації слід розглядати в контексті поняття особливих умов діяльності правоохоронних органів, що виникають внаслідок такої ситуації, оскільки вони нерозривно пов'язані між собою.

Особливі умови діяльності працівників правоохоронних органів - це такі умови, за яких виникає вкрай необхідна (нагальна) потреба в здійсненні додаткових правових, організаційних і тактичних заходів на рівні законодавчих і виконавчих/вищих і місцевих/державних органів та ін.

Аналіз практики останнього десятиліття показує, що надзвичайна ситуація найчастіше може бути спричинена явищами соціального, природного, біологічного чи техногенного характеру.

Недоторканність і безпека вважаються найвищими соціальними цінностями в Україні (ст. 3 Конституції України) [12]. З розвитком правової держави зростає відповідальність правоохоронних органів, особливо міліції, щодо охорони здоров'я, честі, гідності та власності громадян, а також результатів боротьби зі злочинністю та її запобігання. На жаль, основною проблемою на сьогодні залишається невідповідність діяльності у сфері запобігання злочинним проявам та протидії злочинності сучасним тенденціям її розвитку та масштабам поширення. Тому виконання службових завдань поліцейськими характеризується виникненням екстремальних ситуацій у повсякденній трудовій діяльності.

Правовий статус працівника правоохоронних органів визначається посадовою інструкцією, яка разом із його правами, обов'язками, відповідальністю та функціями регулює порядок взаємодії з іншими службами та працівниками, правове, матеріально-технічне, інформаційно-технічне та кваліфікаційне забезпечення вимог до посади, а також режиму роботи при виконанні окремих професійних завдань.

Останнім часом спостерігається тенденція до збільшення загроз у професійній діяльності поліцейських, пов'язаних із затриманням злочинців та поганих водіїв, звільненням заручників, застосуванням зброї та забезпеченням правопорядку на масових заходах та виконанням службові обов'язки.

Екстремальні (від лат. *extremum* – крайній, граничні) – це ситуації, які викликають у людини великі труднощі, вимагають повних, граничних зусиль і вмінь справлятися з ними та розв'язувати трудові завдання. Результати досліджень психологів Бандурка А.М., Землянская Е.В., свідчать про те, що такі чинники, як тривалий робочий день, постійні контакти з асоціальними елементами, необхідність використання повних психічних і фізичних сил у боротьбі зі злочинністю, знижують функціональні резерви організму до повного їх виснаження [4, 487-583].]. Це зумовлює високі вимоги до психічної сфери особистості працівників міліції, їх стресостійкості та психічної готовності до роботи в екстремальних умовах.

Особливі умови виникають також в особливий і воєнний час, коли виконують окремі завдання з питань цивільного захисту та військово-мобілізаційної підготовки, а також в деяких інших ситуаціях.

В цих умовах оперативна обстановка дуже ускладнюється і потребує від працівників правоохоронних органів особливих, інноваційних шляхів вирішення нормативно-правових завдань, вдосконалення управлінської майстерності та посилення матеріально-технічного забезпечення. Особливе значення мають стан дисципліни, організованості, зв'язку, обміну інформацією, мобілізація всіх ресурсів органів внутрішніх справ та забезпечення їх взаємодії з органами влади та іншими правоохоронними органами. Професіоналізм, організованість, рішучість та вміння діяти відповідно до закону в особливих умовах забезпечують ефективність зусиль працівників. Успішне вирішення службових завдань в особливих умовах визначається вжиттям комплексних заходів щодо охорони правопорядку та

боротьби зі злочинністю, які безпосередньо залежать від організації управління силами і засобами органів внутрішніх справ.

Отже, тривала дія стресових факторів, наявність постійної загрози життю, висока ймовірність травмування, поранення або смерті пред'являють високі вимоги не тільки до професійної підготовки, а й до психологічних якостей особистості, що забезпечує психічна готовність до діяльності в нормальних і екстремальних умовах.

1.3. Психологічні чинники виникнення стресу у професійній діяльності працівників правоохоронних органів

Діяльність працівників правоохоронних органів є особливим типом напруженої роботи, яка передбачає підвищену активність, відповідальність і ризик. Стрес не знає кордонів, він міжнародний і пронизує всі держави, цивілізації та культури: як найрозвиненіші, так і найбідніші. Багато витрат і втрат, пов'язаних з плинністю кадрів, прогулами, опором організаційним змінам, деформаціями особистості, зниженням продуктивності та надзвичайними ситуаціями, спричинені професійними неврозами та стресами. Робота працівників правоохоронних органів пов'язана з дефіцитом часу для прийняття рішень та інформації, а також, сильним фізичним та психологічним навантаженням, що робить їх роботу стресовою. За таких умов постає проблема виявлення чинників, що викликають стрес у професійній діяльності працівників правоохоронних органів.

Стресові фактори в роботі працівників правоохоронних органів є постійними та тривалими і призводять до хронічної втоми, хвороб, професійної деформації та емоційного вигорання.

Можна систематизувати найбільш типові стресові чинники в роботі працівників правоохоронних органів.

Т. Айзенберг описав 5 основних факторів стресу:

- 1) міжорганізаційні фактори;
- 2) внутрішньо-організаційна практика;
- 3) кримінально-процесуальна практика;
- 4) зв'язки з громадськістю;
- 5) професійна діяльність.

Рольові конфлікти, нудьга, різноманітна робота, практика просування по службі, ризиковані ситуації та судові рішення впливають на розвиток стресу.

Леонова А.Б. виділяє наступні фактори стресу [20, 77]:

- 1) зовнішній,
- 2) організаційний,
- 3) фактори, пов'язані з посадовими обов'язками
- 4) особистісні.

Зовнішні стресори, пов'язані із судовою практикою, діяльністю ЗМІ та негативним ставленням населення до правоохоронних органів, викликають насамперед фрустрацію.

Організаційні стресові фактори пов'язані з низькою оплатою праці, надмірною паперовою роботою та відсутністю адміністративної підтримки.

Стресори, пов'язані з роботою, виникають через постійне перебування під впливом трагедій і страждань, а також, через страх, небезпеку та нудьгу, пов'язані з роботою.

Особистісні стресори часто викликають занепокоєння щодо особистого успіху та безпеки, тиск керівництва на його результативність, а також, стресори, які виникають у контексті професійної роботи: здоров'я, сімейні проблеми, алкогольна залежність.

Працівники правоохоронних органів часто розвивають здатність справлятися з психологічним стресом своєї роботи, стаючи емоційно дистанційованими.

З роками служби це емоційне дистанціювання поширюється і на сімейне життя.

Фактичне виконання службових обов'язків у складних умовах, коли існує небезпека для здоров'я та життя не лише особистого, а й інших людей, призводить до негативних наслідків, особливо у психологічній сфері. Жорсткі вимоги до професійних дій та жорстке правове регулювання їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психічне здоров'я.

Працівники правоохоронних органів часто працюють в екстремальних умовах і з психологічної точки зору, характеризуються сильним посттравматичним впливом подій та обставин на їхню психіку. Такі негативні наслідки призводять до стресових станів у більшості працівників, які часто призводять до стресових розладів. Вплив цих та ряду інших несприятливих факторів призводить до розвитку невротичних розладів, заважає працівникам виконувати свої службові обов'язки, сприяє психосоматичним захворюванням, а також розвитку стресових станів. Екстремальний стрес, який проявляється в цих умовах, потребує психологічної реабілітації особистості в надзвичайних ситуаціях [18, 228].

Екстремальні трудові ситуації характеризуються низкою психогенних факторів, які можна звести до двох груп: екстремальні професійно-психологічні фактори та екстремальні морально-психологічні фактори. Як ніхто інший, поліцейські у своїй повсякденній роботі частіше потрапляють у складні, а часом і небезпечні психологічні ситуації, які мають стресовий вплив на психіку. Доводиться витримувати та долати надмірні фізичні та емоційні навантаження, а їх діяльність пов'язана з високим ступенем ризику та небезпеки для життя та здоров'я.

Професійний розвиток особистості неминуче супроводжується професійною деформацією вже на етапі оволодіння професією і продовжується пізніше при виконанні професійних завдань, деформуючи особистість.

Феномен професійної деформації особистості є вираженням негативного впливу на особистість. У процесі тривалої професійної діяльності професіонал набуває як професійних якостей, так і тих характеристик, які формують його особистість і є небажаним наслідком професійного генезу. У міру професіоналізації успіх роботи все більше визначається професійно-важливими характеристиками, які «експлуатувалися» роками. Проте, з часом, деякі з них поступово перетворюються на професійно-небажані якості, що характеризують професійну деформацію особистості фахівця [32, 4].

Професійна деформація – це психологічна плата, яку «платить» людина за професійну спеціалізацію, професійні амбіції та потребу у професійній діяльності. Представники професій «людина-людина», які постійно працюють з людьми, більш схильні до професійної деформації, ніж представники інших видів професій.

Професійна деформація працівників правоохоронних органів відрізняється від професійної деформації представників інших груп. Професійна деформація працівників правоохоронних органів визначається їхньою професійною діяльністю, яка є дуже напруженою, потребує значної адаптації особистих якостей до вимог служби, характеризується підвищеним фізичним та психологічним навантаженням і може виступати однією з причин вчинення злочину, передбачений ст.365 КК України, перевищення влади або службових повноважень.

Професійна деформація має комплексний вплив на життєдіяльність і призводить до зміни прийомів і методів професійної діяльності, структури особистості та міжособистісних стосунків працівників правоохоронних органів. Професійну деформацію працівників правоохоронних органів слід враховувати з урахуванням особливостей та умов професійної діяльності, а також розвитку особистості працівника [30, 141].

Під впливом професійної деформації відбувається руйнування сформованих професійно-важливих якостей, порушення засвоєних способів професійної діяльності та спілкування, поява небажаних стереотипів професійної поведінки, мислення, психологічне втручання в освоєння нових професійних технологій.

Негативні особистісні, професійні та соціальні наслідки професійної деформації працівників правоохоронних органів вимагають своєчасної профілактики.

Існує три підходи до розуміння загальних причин розвитку професійних деформацій у працівників правоохоронних органів [30, 142]:

1) вплив специфіки професійної діяльності при багаторічному професійному стажі внаслідок частого повторення типових ситуацій професійної діяльності;

2) невідповідність індивідуально-психологічних особливостей людини рівню вимог, які пред'являє до неї професійна діяльність;

3) взаємовплив службової діяльності та індивідуальних особливостей особистості.

Працівник правоохоронних органів стає повністю залежним від своєї роботи, ніби розчиняється в ній. У результаті деформовані риси проявляються у вигляді впартих звичок і створюють сприятливі ситуації для власного прояву. Усвідомлення працівником професійної деформації зазвичай супроводжується фаталістичним ставленням до неї та самовиправданням. Зовні професійна деформація глибокого рівня стійко проявляється за трьома основними показниками.

Кожен рівень професійної деформації в динаміці включає три фази [22]:

1) формування професійної деформації;

2) найбільш утворена професійна деформація;

3) повноцінна тренована професійна деформація.

Основні показники професійної деформації [23, 112]:

1-й показник. Індикатор: Упереджене ставлення до особи (осіб), яка є суб'єктом службової діяльності. В основі такого ставлення лежить специфічний професійний стереотип (узагальнений образ певної групи людей у сфері професійних інтересів і віднесення до людини як представника цієї категорії), який характеризується переважанням негативного змісту, емоційного півтони, стійкість і спрощеність.

2-й показник. Довільно-суб'єктивне тлумачення регламентації власної діяльності та поведінки людей (полягає в тому, що працівник правоохоронних органів вважає прийнятним і навіть доцільним порушувати службові норми, вимоги, дисципліну і провокувати людей) з метою досягнення службового чи власного результату досягнення інтересів .

3-й показник. Виконання професійної ролі в цілому, окремих її елементів поза роботою, коли в цьому немає об'єктивної потреби (передусім це стосується стилю офіційного спілкування, недоречного використання технічного жаргону, гумору тощо).

4-й показник. Професійне огрублення особистості (полягає в постійному, надмірному інтересі до службових справ, бажанні довше залишатися на роботі, соціально-професійній ізоляції).

5-й показник. Зміни самооцінки полягають у стійкому завищенні професійної самооцінки, поблажливій оцінці колег, неадекватній реакції на самоконтроль і критику, вірі у власну непогрішність.

Симптоми професійної деформація працівників правоохоронних органів можна поділити на три етапи [32, 13]:

- Перший етап: початковий рівень професійної деформації - в особистості працівника відбуваються незначні, зовні непомітні, переважно кількісні зміни, коли він навчається і опановує професійну діяльність, виробляє власний стиль виконання, але ще не впадає у фатальний стан службової залежності, тому професійна деформація не робить помітного негативного впливу на ефективність службової діяльності.

- Другий етап: середній ступінь професійної деформації - відбуваються значні кількісні та якісні зміни в особистості працівника, гіпертрофуються виділені риси, інші зупиняються у розвитку або починають атрофуватися; завершено розвиток достатнього професійного досвіду, на першому плані стоять трудові інтереси, завищена самооцінка тощо.

- Третій етап: глибокий рівень професійної деформації - деформаційні зміни зачіпають всю особистість, яка стає повністю залежною від професійної сфери, професійні характеристики перетворюються на свою протилежність, зникають внутрішні бар'єри для суб'єктивної інтерпретації нормовідповідної поведінки, зникають внутрішні бар'єри для суб'єктивної інтерпретації нормовідповідної поведінки. стиль офіційного спілкування переноситься на позаофіційні стосунки.

Співробітник правоохоронних органів починає оцінювати себе як неперевершеного професіонала, але, незважаючи на загальне самопочуття, можливі серйозні зриви і невдачі, пов'язані з ослабленням внутрішнього контролю, впевненості в собі, втратою творчого підходу до вирішення проблем і відповідного ставлення до нього пов'язані з власним професійним досвідом.

Робота працівників правоохоронних органів характеризується значною негативною емоційною насиченістю, коли виконання професійних обов'язків передбачає стримування негативних емоцій, а емоційне розрядження зазвичай відкладається на невизначений термін. На думку більшості вчених, емоційне вигорання визначається як «...набутий стереотип емоційної реакції, як правило, в межах професійної поведінки» Це, з одного боку, дозволяє економно використовувати енергетичні ресурси, а з іншого боку, може мати негативний вплив на виконання професійної діяльності, а також стосунки з партнерами по спілкуванню та обслуговуванню» [31, 3].

Феномен емоційного вигорання - це явище, яка є, так би мовити, «заразним», оскільки більшість працівників правоохоронних органів, схильних до цього синдрому, з часом стають мізантропами та негативістами,

зневірившись у можливості власного вигорання. Взаємодіючи з колегами, які постійно перебувають під впливом стресорів, вони можуть перетворити їх на групу «вигораючих». Зрозуміло, що явище професійного вигорання зумовлене тривалим накопиченням негативних емоцій та виконанням трудових завдань в умовах невизначеності, ризику та стресу і, як правило, призводить до психологічного та емоційного виснаження працівника.

Також, найпоширенішими причинами стресу серед працівників правоохоронних органів є [5, 27-28]:

1. Вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, тепло, холод, тощо).
2. Стрес високої інтенсивності:
 - фізичний (м'язовий);
 - фізіологічний стрес (хвороба, розлад, травма);
 - надмірний обсяг інформації, що підлягає збереженню та обробці;
 - емоційний;
 - професійні (значні зміни на робочому місці, труднощі та конфлікти);
 - специфічні стреси під час професійної діяльності.
3. Монотонність у трудовій діяльності, емоційних контактах.
4. Повсякденні неприємності: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з іншими, напружена психологічна атмосфера, очікування, запізнення.
5. Відсутність звичних, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значущих міжособистісних відносин.
6. Важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких, труднощі близьких, втрата роботи або загроза втрати роботи, швидка зміна умов життя.
7. Переломні моменти життя та життєві кризи: розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію, тощо.
8. Особистісна дисгармонія: внутрішньо-особистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного «Я», кризи розвитку особистості.

9. Невдоволення матеріальним забезпеченням.

10. Невизначеність або конкретна загроза.

11. Соціальні та соціально-психологічні фактори: безробіття, соціальна незахищеність.

Крім загальних для всіх людей стресових факторів, в роботі правоохоронців існує ряд професійних стресових факторів: відповідальність, потреба постійного спостереження та оцінювання, постійного підтвердження власної компетентності, а також тимчасова мінливість діяльності.

Значний вплив на психологічний стан людини має професійне середовище. Міністерство праці США провело дослідження про вплив професії на рівень стресу працівників. З 900 професій експерти відібрали ті, в яких люди найбільше страждають від стресу, кожна робота була ранжована за рівнем стресу від 0 до 100 балів. На позицію в рейтингу вплинуло те, як часто працівники отримували догани від керівництва за тією чи іншою спеціальністю, наскільки на них покладалася відповідальність і наскільки ефективна загальна стресостійкість на робочому місці [26].

За результатами дослідження було виявлено, що працівники правоохоронних органів, швидкої допомоги та пожежники набрали 99 балів, що свідчить про дуже високий вплив професійної діяльності на рівень стресу працівників правоохоронних органів, тому, наступним кроком нашого дослідження було розробити основні етапи психологічної допомоги особистості як умови ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

2.1. Перша психологічна допомога в подоланні стресів в професійній діяльності працівників правоохоронних органів

Перша психологічна допомога - це комплекс заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресових факторів. Для надання потрібна значна професійна підготовка, психологічні знання, набуті в контексті загальноосвітньої та психологічної освіти та природна здатність до співчуття, людяності [27, 63].

Важливою особливістю першої психологічної допомоги є її простота. Необхідність першої психологічної допомоги залежить від глибини впливу на людину. Ступінь ураження зазвичай визначається як легкий, середньої тяжкості та важкий. У більшості випадків перша психологічна допомога надається, коли травматична подія сильно вплинула на людину. Вирішальним фактором у прийнятті рішення про надання першої психологічної допомоги є оцінка поведінки потерпілого. З цієї точки зору важлива оцінка умов.

Психологічна підтримка працівникам правоохоронних органів надіється згідно Наказу № 88 від 6.02.2019 (Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ № 393 від 15.05.2023) «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» мають право здійснювати [34]:

- керівники структурних підрозділів центрального апарату поліції, керівники територіальних органів поліції областях, містах Києві, їх територіальних (відокремлених) підрозділів, міжрегіональних територіальних органів поліції, закладів і установ, пов'язаних із цією сферою управліннь поліції, керівників їх структурних підрозділів;
- керівники підрозділів психологічного забезпечення, психологи (начальник, старший), працівники, до повноважень яких належить функція психологічного забезпечення Національної поліції України;
- ректори, начальники структурних підрозділів;
- начальники відділень психологічного забезпечення, психологи (старші, начальники), спеціалісти психологічного забезпечення;
- лікарі-психіатри, психологи, практичні психологи закладів охорони здоров'я та реабілітації МВС України.

Перша психологічна допомога визначає гуманну реакцію підтримки на страждання людини, яка може потребувати підтримки.

Перша психологічна допомога включає такі елементи:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні основних потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- слухати людей, не змушуючи їх говорити;
- втішаючи і заспокоюючи людей;
- надання допомоги в отриманні інформації, зверненні до служб та структур соціальної підтримки;
- щоб захистити людину від подальшої шкоди.

Завдання перша психологічної допомоги: сприяти почуттю безпеки, зв'язку з іншими, миру та надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі та іншим.

Під час першої психологічної допомоги повинні:

- знайти тихе місце для розмови, де нічого не відволікає;
- дотримуватися конфіденційності та не розголошувати надані персональні дані;
- будьте поруч з людиною, але зберігайте необхідну дистанцію, враховуючи її вік, стать і культуру (якщо потрібні обійми, обов'язково запитайте дозволу);
- проявіть інтерес, наприклад, кивком голови або короткими позитивними коментарями.
- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію.
- надавати інформацію зрозумілою мовою і простими словами;
- перенесені втрати або значні події (втрата будинку, смерть близької людини тощо);
- надати людині можливість промовчати.

При наданні першої психологічної допомоги забороняється:

- примушування людини говорити про те, що з нею сталося;
- переривати та квапити співрозмовника (наприклад, дивитися на годинник, говорити занадто швидко);
- доторкатися до людини, якщо ви не впевнені, чи це прийнятно в її культурному середовищі.
- оцінювати те, що людина зробила або не зробила, чи які її почуття;
- використовувати специфічні терміни;
- давати обіцянки;
- позбавляти людину впевненості у власних силах;
- описувати людей негативними епітетами

Основи психологічного спілкування:

- пам'ятайте і розумійте, що людина в такому стані дуже сприйнятлива до навіювань і впливу, тому будь-яке слово може викликати миттєву або запізнілу реакцію;
- використовуйте принцип «бери участь і керуй»: якщо хтось сидить, то й спеціаліст сидить; Коли потерпілий рухається - активна психомоторна реакція, фахівець також починає «включатися» і поступово сповільнює темп;
- бути «активною силою», яка повертає людину в ситуацію «тут і зараз»;
- використовуйте фрази втручання чітко, лаконічно та впевнено, говоріть: «Я з тобою, ти не один. Я можу тобі допомогти»; обов'язково представитися: «Я (ім'я)»;
- зосередьте увагу потерпілого насамперед на фізичних відчуттях, наприклад: візьміть його руку і попросіть потиснути вам руку (попросіть дозволу). Таким чином фахівець допомагає відновити у людини відчуття контролю та активізувати здатність сприймати власне тіло;
- використовуйте техніку «три так» для встановлення ефективного контакту: задайте послідовно три прості питання, на які людина, швидше за все, відповість «так»;
- задайте питання на вибір або попросіть щось, на що людина здатна, наприклад: налийте собі склянку води, запитайте, що б вона хотіла випити (чай чи кава), повідомте їй, куди вона піде, як тільки їй стане краще;
- уникайте конфронтації, підтримуйте будь-які позитивні зміни в поведінці потерпілого, підбадьорюйте його словами і жестами;
- зосередьтеся на досвіді потерпілого щодо подолання стресових ситуацій і завершіть початкове втручання. Згадайте, як вона справлялася зі стресом у минулому, що допомогло їй впоратися.

Перша психічна допомога в стресовій ситуації за Моше Фархі

Р – разом, обов’язково бути поруч. У травматичній ситуації людина відчувається самотньою та безпорадною. Важливо дати їй відчуття: «Ми разом, ти не один».

І – ініціатива, підтримка ефективних заходів. Нашим першим інстинктом є заспокоїти людину, яка страждає від тривоги. Ви не повинні цього робити. Натомість слід заохочувати активний самоконтроль, щоб відновити у людини відчуття контролю.

З – Запитання, що спонукають до роздумів. Канал спілкування з постраждалим під час інциденту має бути розумовим, раціональним і ні в якому разі не емоційним. Нам потрібні питання, які вимагають активізації думок, а не емоцій. Не кажіть: «Боятися, хвилюватися — це нормально». Варто сказати: «Порахуйте і скажіть, скільки людей/машин/крісел навколо вас зараз?» або «Де для вас найближче безпечне місце?».

У – Усвідомлення ситуації. Дуже важливо розповісти про те, що було до цієї ситуації і що сталося після неї. Важливо підкреслити, що ця ситуація вже закінчилася.

Порушення психічних процесів і перша психологічна допомога

Порушення когнітивних функцій. Неможливість зосередитися на важливих об’єктах, розсіяність, нездатність звернути увагу на стресор; погіршення короткочасної пам’яті; нездатність аналізувати, синтезувати, узагальнювати та переносити звичний спосіб дій на нові обставини, порушується сприйняття дійсності та здатність приймати рішення.

Порушення емоційної реакції. Непостійність сили та адекватності реагування на емоційні подразники (надмірна реактивність, відсутність емоційного реагування, емоційна лабільність/ригідність). Перепади настрою, роздратування, вибухова реакція на зауваження. Депресія, незацікавленість у навколишньому світі. Специфічні вегетативні реакції: прискорення/уповільнення пульсу, дихання, поверхневе, прискорене дихання, затримка дихання, тремор, тик, підвищений/слабкий тонус м’язів,

зміна кольору шкіри (значне почервоніння, побіління), виражене розширення/скорочення. Нездатність проявити силу волі. Відчужений/«божевільний» вигляд.

Дезорганізація. Нездатність виконувати складні координовані рухи через порушення дрібної моторики. Збільшення кількості неправильних дій. Невміння приймати дії інших і узгоджувати з ними свої дії. Труднощі з розумінням складних команд (планів дій), нездатність виконувати команди. Нездатність мотивувати себе. Відчуття запаморочення, слабкість/млявість/безладдя.

Втрата здатності контролювати власну поведінку. Нездатність самостійно ставити і досягати навіть простих цілей. Значне уповільнення аж до повної бездіяльності або, навпаки, різноманітні некоординовані рухи. Нездатність до спілкування, відсутність мови. Говорить занадто швидко/повільно. Словесні тиради, словесна агресивність. Нездійснення поставлених намірів.

Порушення адаптації до навколишнього світу. Нездатність ідентифікувати значущі подразники навколишнього середовища, нездатність побудувати відповідну, випадкову реакцію на подразники навколишнього середовища. Неадекватне сприйняття себе і власних здібностей щодо умов навколишнього середовища.

Деморалізація. Знижені моральні критерії оцінки власної поведінки та вчинків. Ліберальність, вульгарність, цинізм, грубість, невічливість. Нехтування будь-якими нормами етики та субординації, нормами гігієни. Безконтрольне вживання алкоголю і наркотиків.

Важливо пам'ятати, що в більшості випадків немає прямого зв'язку між характеристиками поведінкової дезорганізації та типом особистості чи особистою історією постраждалої людини. Проте під впливом стресу турботлива людина може стати вербально та фізично агресивною, ображати інших, тоді як добра людина може уникати інших, повністю ігнорувати їхню

присутність тощо. При наданні першої психологічної допомоги слід суворо дотримуватися принципу «не нашкодь».

Протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів

Протокол надання першої психологічної допомоги у гострих стресових ситуаціях за А. Гершановим.

1. Заспокоїтися самому. Працювати тільки в досить стабільному емоційному стані.

2. Вкрай важливо не говорити про емоції.

3. Не казати такі фрази: «Заспокойся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться» тощо. Такі слова замість надії змусять людину, якій ви допомагаєте, відчуті самотність. Вона не повірить вам і відчує, що ви її не розумієте, навіть якщо вона на словах погодиться з вами.

4. Сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій ми допомагаємо. Говоріть повільніше, ніж зазвичай (набагато повільніше). Для людини, якій ми допомагаємо, зовнішній світ зруйнований, немає нічого стабільного. Необхідно бути автентичним і передавати відчуття підтримки, довіри та стабільності.

5. Говоріть чіткими, лаконічними реченнями. Ви можете підвищити голос. Ви можете використовувати фразу «Подивіться на мене. Ти мене бачиш?» Людина досліджує ефекти тонального зору. Необхідно розширити цю тональність.

6. Встановіть контакт і дайте перше відчуття, що є ще щось, окрім того жаху, який ви пережили. Спочатку ви повинні представитися. Не кажіть, що ви психолог. Психолог, психіатр, психотерапевт - цих слів краще не говорити: людина може додатково переживати, що з нею щось не так.

7. Запитайте ім'я людини: "Як тебе звати?"

8. Далі запитайте «Куди ти йшов?», «Що ти робив?», «Що ти збирався робити, коли... Гострий стрес може порушити безперервність життя. Ці

питання об'єднують ситуацію в одну мету і повернуть відчуття безперервності життя.

9. Чітко повторіть відповідь за особою. Додайте, якщо знаєте ситуацію, без емоцій і подробиць. Ми вимовляємо команду до виникнення ситуації, потім саму ситуацію і те, що сталося після неї.

10. Необхідно стимулювати мислення, повернути відчуття контролю та особистісного сенсу. Цей етап вимагає вашої творчості. Наприклад, ви можете попросити порахувати людей, поміряти комусь тиск (якщо це можливо) або подивитися на цифри навколо. Приклад формулювання: «Допоможіть, мені дуже треба знати, які номери найближчих будинків — того і того, у мене поганий зір».

11. Нормалізація. Ми говоримо про реакції, які відчуває людина: «Перелічіть, що ви бачите і відчуваєте, наприклад: сльози, розгубленість, страх, відчай, млявість, агресію тощо» і пояснюємо, що це нормальні реакції на незвичайну ситуацію.

12. Ми шукаємо ресурси. Ми завершуємо розмову з людиною пошуком внутрішніх сил. Людині важливо пам'ятати власні приклади та варіанти подолання стресової ситуації. Будь-який спосіб впоратися: комп'ютерні ігри, вигул собаки, пробіжка, їжа - можливі всі варіанти, крім алкоголю та наркотиків. Зараз не наша робота оцінювати варіанти боротьби зі стресом. Найкращий спосіб подолати травмуючої ситуації — відновити контроль (через дії) і зв'язок з іншими людьми.

13. Ситуація, в якій людина перебуває в заціпенінні. Якщо людина завмерла і не реагує, скористайтеся голосом (скажіть щось впевнено й голосно), візуальними стимулами (помахайте рукою перед очима). Можна спробувати дати в руки щось контрастне (якщо поруч є швидка допомога, можна взяти з неї лід і дати в руки). Не треба плескати по щоках.

Аналіз першої психологічної допомоги дозволяє нам перейти до аналізу та розвитку ресурсів стресостійкості та адаптація до стресу в професійній діяльності працівників правоохоронних органів.

2.2. Ресурси стресостійкості та адаптація до стресу в професійній діяльності працівників правоохоронних органів

Стресостійкість — це цілісна риса особистості, яка забезпечує здатність протистояти розчаруванням і стресовим наслідкам складних ситуацій. У повсякденній трудовій діяльності працівників правоохоронних органів частіше за інших опиняється у складних, а часом і небезпечних психологічних ситуаціях, які мають стресовий вплив на психіку [42, 73].

Тому психологічна підготовка працівників правоохоронних органів повинна бути спрямована на формування стійкості на:

- негативні фактори трудової діяльності (напруга, відповідальність, ризик, небезпека, брак часу, невизначеність, несподіванка тощо);
- фактори, що сильно впливають на психіку (психологічні та фізичні травми, тощо);
- конфронтаційні ситуації (потрібне вміння вести психологічну боротьбу з людьми, які виступають проти запобігання, розкриття та розслідування злочинів, вміння протистояти психологічному тиску та маніпуляціям як з боку законослухняних громадян, так і злочинців, вміння не піддаватися на провокації. тощо);
- Конфліктні ситуації у трудовій діяльності (потрібно вміння аналізувати внутрішні причини конфлікту, розуміти закономірності його виникнення, перебіг та способи вирішення (образа та насильство над особистістю, хуліганство, пограбування, вбивство, опір уряд), службова, вербальна та фізична агресія), здатність володіти собою в психологічно напружених ситуаціях, конфліктних ситуаціях, провокаціях.

Стан психологічної готовності — це прояв сукупності інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових сторін психіки людини в їх відношенні до зовнішніх умов і завдань майбутнього.

З урахуванням причин професійної деформації, яку ми розглядали в першому розділі нашої роботи, вважаємо доцільним проводити цілеспрямований і постійний профілактичний вплив, що позитивно впливатиме на розвиток ресурсів стресостійкості та запобігання виникнення стресу в професійній діяльності працівників правоохоронних органів.

Профілактика професійних деформацій – це комплекс профілактичних заходів, спрямованих на зниження ймовірності розвитку передумов їх проявів.

Профілактика професійної деформації працівника державної поліції – це система запобіжних заходів, спрямованих на зменшення ймовірності розвитку передумов для проявів професійної деформації.

Одним із завдань такої профілактики є блокування і згладжування групи факторів, що сприяють розвитку професійної деформації [32; 30]:

1) фактори, зумовлені специфікою діяльності працівників правоохоронних органів (нормативність діяльності, повноваження, психічні та фізичні перевантаження, підвищена відповідальність за характер і результати власної діяльності, крайність, предмет професійної діяльності тощо);

2) особистісні фактори – певні особистісні властивості працівників правоохоронних органів (підвищений самоконтроль, рішучість, досвід роботи тощо).

3) Фактори соціально-психологічного характеру (соціально-психологічний клімат, стиль керівництва в колективі, рівень соціально-психологічної безпеки особистості та ін.).

З метою запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів обов'язковими мають бути такі групи заходів [2]:

1) перспективна діяльності (у зв'язку з необхідністю постійного вдосконалення професійного психологічного відбору в підрозділи правоохоронних органів та професійної психологічної підготовки поліцейських відповідно до тенденцій сучасного світу);

2) конкретна-практична діяльність (у рамках чинної нормативної бази) у таких сферах: організація та управління; психолого-педагогічний; відновлення та реабілітація.

Це досягається шляхом направлення працівників правоохоронних органів на курси підвищення кваліфікації, участі у навчаннях, тренуваннях та змаганнях, наставництва молодих спеціалістів, надання відпусток та розвитку проактивного управління з боку керівників.

Організаційно-розпорядчі заходи мають бути спрямовані на вирішення таких завдань:

- закріплення наставника за новоприбулим співробітником;
- адаптація співробітників;
- групи особового складу для виконання службових завдань з урахуванням його психологічних особливостей;
- тимчасове звільнення від графіка роботи;
- надання коротких перерв;
- надання щорічної чергової відпустки;
- регулярні заміни та переведення за згодою працівника в межах служби та в інші служби;
- створення умов для професійного зростання тощо.

Керівники повинні дотримуватися ефективного менеджменту, спрямованого на психологічне попередження проблем у працівників правоохоронних органів, попередження конфліктів, стресів та незадоволення працівників, а саме [6, 15]:

1) реалізовувати гуманістичний, людино-орієнтований підхід до поліцейських:

- проявляти доброзичливе спілкування з підлеглими;
- дотримуватись демократичного, колегіального стилю керівництва керівника;

- передача власних повноважень підлеглому в окремих ситуаціях службової діяльності;

- віра в можливості професійного та особистісного зростання поліцейських;

2) організувати ефективну командну роботу та керівництво працівниками правоохоронних органів:

- визначити організаційну структуру бригади, підібрати її склад, розподілити функції та відповідальність;

- призначати керівників та відповідальних осіб за окремими напрямками;

- своєчасно планувати, розподіляти та координувати роботу;

- чітко пояснити цілі та завдання;

- конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;

- забезпечити командну активність авторитетом і прикладом, зацікавити кожного члена команди, допомогти, підтримати, показати перспективу;

- залучати всіх до вирішення проблем;

- надавати підтримку, створювати привабливий імідж колективу;

- враховувати індивідуально-психологічні особливості співробітників, які входять до групи, з метою організації успішної взаємодії особистості та групи;

3) мотивувати та стимулювати роботу працівників правоохоронних органів та їх особистий розвиток:

- для схвалення діяльності і поведінки підлеглого необхідно використовувати заохочення, яке:

- а) повинно бути справедливим і своєчасним, з урахуванням характеру дій, значення мотивації і рівня вольових зусиль підлеглого працівника;

б) у зв'язку з пред'явленням нових вимог;

в) сприяти виявленню та розвитку позитивних якостей у працівника;

- застосовувати заохочення у формі схвалення як позитивної оцінки поведінки підлеглого (коротка репліка, що підтверджує, що діє правильно: «правильно», «молодець», «так тримати» і т. д.), що надалі стимулює активність підлеглих;

- під час схвалення важливо, щоб воно було конкретним і вказувало, які саме дії слід підтримувати та чому.

- використовувати як засіб підтримання службової дисципліни різні форми заохочення, які полягають у преміюванні, нагороді за успішне виконання службових обов'язків (дострокове зняття дисциплінарного стягнення; занесення до списку пошани; заохочення грошовою винагородою; заохочення значення; додаткової оплачуваної відпустки; просування по службі через відомчі заохочувальні нагрудні знаки, дострокове присвоєння чергового спеціального звання, присвоєння спеціального звання на одну сходинку вище звання, передбаченого за штатною посадою).

Це одним ресурсом в подоланні стресу та розвитку стресостійкості є розвиток копінг-стратегії. Копінг (від англ. coping - долати) - в психології це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом. У працях вітчизняних психологів знаходимо трактування терміну «копінг» як подолання (подолання стресу) або психологічне подолання стресу. Дефініція копінг-поведінки включає низку проблем, вирішення яких виявляє різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Згідно з психоаналітичним підходом, копінг є одним із механізмів психологічного захисту, який людина використовує для зменшення стресу. Це суто автоматична реакція на ситуацію без залучення емоційних і когнітивних процесів [49, 96].

На сьогоднішній день є деякі дані щодо «середньої» ефективності різних форм копінгу. На думку ряду авторів, найменш ефективними є уникнення і самозвинувачення у всіх варіантах, недооцінка власних

можливостей і т. д. Реально змінити ситуацію або хоча б переосмислити її дуже ефективно. Що стосується групи захисних форм психологічного копіngu, які виражаються в спотвореному розумінні реальності, то їх ефективність оцінюється неоднозначно (Н. Хаан, П. Беккер, К. Карвер). Психологічні процеси подолання — це засоби, за допомогою яких людина отримує контроль над загрозливими ситуаціями. Критеріями їх ефективності є: психологічне благополуччя, тривалість позитивних наслідків, зниження невротизації та схильності до стресу.

Відновлювальні та реабілітаційні заходи спрямовані на розвиток копіng-стратегій працівників правоохоронних органів [9, 98]:

а) регулярну підготовку працівників правоохоронних органів з бойової, тактико-спеціальної та спортивної підготовки;

б) санаторно-курортне лікування та активний відпочинок з частковою або повною зміною соціального середовища;

в) застосування працівників правоохоронних органів засобів стимулюючої, загально-зміцнюючої дії у поєднанні з оздоровчими заходами;

г) створення спеціальних умов у робочий та позаслужбовий час для розширення соціальних контактів, підвищення позитивних емоцій через спілкування (знайомство з цікавими людьми, відпочинок, відвідування розважальних заходів, тощо);

д) дотримання «психічної гігієни» (ретельне планування власної діяльності, правильне чергування праці та відпочинку).

Психологічний вплив дозволяє знизити нервово-психічне напруження і швидко відновити втрачену нервову енергію, тим самим ці заходи будуть впливати на розвиток копіng-стратегій подолання стресу у працівників правоохоронних органів.

Відновленню психічної рівноваги сприяє ряд психологічних заходів:

- основні (психологічне консультування, психологічна корекція та психотерапія);
- додаткові (арт-терапія, когнітивна поведінкова терапія, когнітивне відновлення, сімейні інтервенції, психоосвіта, тренінг соціальних навичок).

Психологічна підтримка працівників правоохоронних органів у професійній діяльності здійснюється через психологічне консультування та психологічний супровід (за потреби) [34].

Ця сфера включає наступні види діяльності:

- 1) надання індивідуальних консультацій працівникам правоохоронних органів та проведення корекційних бесід з працівниками, у яких виявлено різний ступінь професійної деформації;
- 2) проведення сеансів психоемоційної регуляції та психоемоційного відновлення працівників правоохоронних органів з метою подальшої саморегуляції загального психічного стану та поведінки;
- 3) систематичні курси професійної психологічної підготовки, спрямовані на розвиток стійкої професійної мотивації, прагнення до самореалізації, підвищення ефективності професійної діяльності, працездатності та підвищення кваліфікації працівників правоохоронних органів;
- 4) психологічне стимулювання кожного працівника до професійного та особистісного зростання.

Психологічний супровід працівників правоохоронних органів повинні включати заходи, метою яких є підвищення у працівників необхідних професійно-психологічних якостей, які будуть спрямовані на адаптацію до стресу в професійній діяльності [32, 46]:

- групові дискусії (інформація про ознаки та причини стресу, їх наслідки для індивідуальної та професійної діяльності; формування правової свідомості).
- індивідуальне та групове консультування (за результатами виявлення стресових реакцій);
- проведення тренінгів (спрямованих на розвиток професійної компетентності, професійної мотивації та узгоджених професійних перспектив, визначення професійних цілей, попередження формування професійних деформацій; формування високого рівня розвитку самосвідомості);
- навчання рефлексії (методам профілактики і корекції професійних деструкцій, основним психологічним методам і прийомам саморегуляції для розвитку навичок ефективної адаптації до умов подальшої професійної діяльності, профілактики несприятливих психологічних станів).

Важливу роль у відновлювальні ресурсів і реабілітаційних заходах може відігравати близьке позаробоче оточення працівника – його родина, родичі, друзі. Бажано, щоб характер професійної діяльності людей, які оточують працівника правоохоронних органів у позаслужбовий час, відрізнявся від діяльності, яку здійснює сам працівник. Так вам буде легше відірватися від робочих проблем і розширити свій світогляд і коло інтересів.

2.3. Профілактика стресів в професійній діяльності працівників правоохоронних органів

Проведене дослідження впливу стресу та його чинників на професійну діяльність працівників правоохоронних органів, аналіз ресурсів адаптації до стресу в професійній діяльності працівників є поштовхом до розробки вправ з профілактики стресів в професійній діяльності працівників правоохоронних органів.

Вправа «Дві валізи»

Щоб бути стресостійкими, ми повинні зібрати дві валізи.

Перші – невеликі – це негайні заходи, які ми можемо вжити терміново тут і зараз. Другу валізу – більшу – використовуємо, коли маємо більше часу.

Мета: зменшити стрес, профілактика виникнення стресу в майбутньому.

У будь-якому випадку у вас повинно бути кілька варіантів вибору: наприклад:

- фізична активність;
- дихання за певною методикою (ідеальний мінімальний варіант - 5 вдихів і 5 видихів); дихання по квадрату - вдих (рахунок 1-5) затримка дихання 1-5, видих 1-5, затримка дихання 1-5
- слухати улюблену музику;
- розслаблення м'язів (м'язова релаксія)
- Приймати душ
- Зміна середовища (оточення)
- Обійми (ніжні дотики)
- Заздалегідь подбайте про свою стресостійкість (хороший сон, правильне харчування, фізична активність), щоб потім не довелося працювати над собою.

– Як, на вашу думку, ви можете розвинути свої навички рефлексії?

Отримані результати: Учасники вільно визначають можливі способи та прийоми розвитку рефлексії, при цьому один із учасників записує відповіді на дошці.

Можливе доповнення тренера: Розвиток рефлексії неймовірно важливий для зміни вашої особистості на краще. Існують такі способи розвитку рефлексії:

- Аналізуйте емоції та дії після важливих подій і важких рішень. Постарайтеся правильно пожитися на себе зі сторони. Подумайте про те, що ви відчували, як ви діяли та як ваші дії вплинули на інших. Подумайте, чи

була у вас можливість зробити правильну чи ефективну річ. Оцініть досвід, який ви отримали після певної події.

- Намагайтеся закінчувати кожен робочий день аналізом минулих подій. Подумки проаналізуйте всі епізоди минулого дня і зосередьтеся на тих, якими ви повністю задоволені. Оцініть погані моменти очима стороннього спостерігача.

- Регулярно оцінюйте свою думку про інших. Проаналізуйте, наскільки ваші ідеї правильні чи неправильні. Це завдання не можна назвати легким, але якщо ви відкрита і комунікабельна людина, це не стане для вас проблемою. В іншому випадку вам слід удосконалити свої комунікативні навички, які також забезпечують розвиток особистісної рефлексії.

- Більше спілкуйтеся з людьми, які відрізняються від вас і мають іншу точку зору, ніж ви. Кожна спроба зрозуміти таку людину є активацією рефлексії. Якщо вам це вдасться, можна сказати, що ви засвоїли іншу позицію рефлексії. Не потрібно боятися зрозуміти іншого, оскільки це не означає повного прийняття його позиції. Коли ви маєте ширший погляд на ситуацію, ви стаєте більш гнучкими та можете знайти більш ефективне та послідовне рішення.

- Навіть у дуже складних ситуаціях може бути певний парадокс або комізм. Якщо поглянути на існуючу проблему під іншим кутом, то знайдеш у ній щось смішне. Ця здатність свідчить про високий рівень рефлексії. Не завжди легко знайти щось смішне в проблемі, але це допомагає прокласти шлях до вирішення.

Розвиваючи свою здатність рефлексувати, через шість місяців ви побачите, що навчилися краще розуміти людей і себе. Ви будете здивовані тим, що можете передбачити дії та думки інших людей. Крім того, ви навчитеся розбиратися в собі і відчуєте потужний прилив сил. Відображення — ефективна, але тонка зброя. Розвиватися в цьому напрямку можна нескінченно і застосовувати метод рефлексії в самих різних сферах життя.

Вправа «Внутрішній помічник»

Мета: Ідея про те, що тепер у вас є внутрішні помічники, допоможе вам отримати більше сил, щоб впоратися з досвідом, який ви пережили в минулому, і тим, що може виникнути в майбутньому. І якщо ви згодні, то я зараз пропоную вам вправу внутрішнього помічника.

Інструкція.

1. Сядьте зручно, можливо, вам зручніше встати або трохи спуститися зі стільця.

2. Ви можете закрити очі, щоб отримати більше контакту зі своїм внутрішнім досвідом, або, якщо вам зручніше, ви можете залишити очі відкритими, а потім зосередити свій погляд на точці в цьому просторі.

3. Якщо ви вирішите виконати цю вправу, дотримуйтеся моїх інструкцій. А якщо щось не влаштовує, не зважай на мої слова, як на дзюрчання струмка.

4. Зараз я хотіла б попросити вас доторкнутися до тієї частини вашого внутрішнього світу, яку ви можете назвати своєю внутрішньою мудрістю. Деякі також називають це внутрішньою інтуїцією або внутрішнім знанням, а для деяких це може бути інстинктивним знанням.

5. Відчуйте свою внутрішню мудрість і спробуйте зв'язати її з одним або кількома істотами. І це не обов'язково повинні бути реальні люди, це можуть бути і вигадані істоти, яких ви вигадали, але важливо, щоб вони завжди могли вам допомогти. Це ті істоти, які вас підтримують, супроводжують і втішають. Це можуть бути казкові істоти з надзвичайною силою та здібностями. Можливо, це якась енергія, яка має особливу форму.

6. А тепер спробуйте за допомогою свого внутрішнього сприйняття зрозуміти, на що вказує ваша внутрішня мудрість. Відкрийте себе кожному сприйняттю – можливо, ви щось бачите, можливо, щось чуєте, чи присутність незвичайної істоти, яка вам допомагає, для вас просто відчутна?

7. А тепер подумайте, чи не виникає у вашому повсякденному житті важлива проблема. Це питання ви можете поставити своєму помічнику. Або подумайте, яку подальшу підтримку чи допомогу ви хотіли б отримати від свого помічника. Не поспішайте... Спробуйте сформулювати своє запитання якомога чіткіше. І відкрийте для себе здатність отримувати будь-яку відповідь, яку ви чуєте. Не намагайтеся судити про це. Не забувайте, що відповідь вашого помічника не обов'язково повинна бути словами. Він може прийти до вас у вигляді образів, певних звуків, почуттів або відчуттів у тілі. Дайте цій відповіді трохи часу, щоб попрацювати над вами, якою б вона не була. І неважливо, чи розумієте ви зараз цю відповідь.

8. Отримавши відповідь, подякуйте тим, хто вам допоміг, а також своїй внутрішній мудрості, яка вас підтримувала. І при бажанні ви можете домовитися зі своїм помічником, щоб він зв'язувався з ним у майбутньому в разі потреби. Ви можете попросити своїх помічників стати вашими постійними супутниками.

9. А тепер уважно поверніться до цієї кімнати. Глибоко вдихніть, видихніть і відкрийте очі.

«Ауторегуляція дихання»

У нормальних умовах про дихання ніхто не думає і не згадує. Але якщо з якихось причин виникають відхилення від норми, дихання раптово утруднюється. Під час фізичних навантажень або в стресовій ситуації дихання ускладнюється. І навпаки, коли вони сильно боїмося або напружено чекають чогось, люди мимоволі затримують подих (задоволення).

Люди мають можливість використовувати його, щоб заспокоїтися і зменшити стрес, свідомо контролюючи своє дихання.

– як м'язовий, так і розумовий. Тому, окрім релаксації та концентрації, ауторегуляція дихання може бути ефективним засобом боротьби зі стресом.

Дихальні вправи «Антистрес» можна виконувати в будь-якому положенні. Потрібно тільки одна умова: хребет повинен знаходитися в строго вертикальному або горизонтальному положенні. Це дозволяє дихати природно, вільно і без напруги і повністю розтягує м'язи грудей і живота.

Також дуже важливо правильне положення голови: рівне і вільне. Розслаблена, пряма голова знімає деяке навантаження на груди та інші частини тіла. Якщо все в порядку і м'язи розслаблені, можна під постійним контролем виконувати вільні дихальні вправи.

Ауторегуляція дихання допомагає:

1. Запобігти перепадам настрою можна за допомогою глибокого і спокійного саморегульованого дихання.

2. Під час сміху, кашлю, розмови, співу чи декламації відбуваються певні зміни в ритмі дихання порівняно, з так званим, нормальним автоматичним диханням. З цього випливає, що спосіб і ритм дихання можна спеціально регулювати шляхом свідомого уповільнення і поглиблення.

3. Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню і повному розслабленню.

4. Дихання спокійної та врівноваженої людини суттєво відрізняється від дихання людини, що переживає стрес. Тобто, за ритмом дихання можна визначити психічний стан людини.

5. Ритмічне дихання заспокоює нерви і психіку.

6. Від правильного дихання багато в чому залежить здоров'я людини, а отже, і тривалість життя. І якщо дихання є вродженим безумовним рефлексом, то його можна свідомо регулювати.

7. Чим повільніше і глибше, спокійніше і ритмічніше ми дихаємо, чим швидше ми звикнемо до цього методу дихання, тим швидше він стане невід'ємною частиною нашого життя.

Підсумовуючи все вище сказане, можемо зробити висновок, що важливу роль у профілактиці стресу відіграють заходи щодо організації роботи працівників правоохоронних органів. Працівник повинен кілька разів на день вводити стан готовності і приводити в гармонію всі свої складові. Які практичні поради ми можете дати з цього приводу?

По-перше, слід розрізняти стратегічні та тактичні прийоми.

Наразі встановлено, що у зв'язку з ненормованим терміном і змістом заходів пред'являються підвищені вимоги до оперативної готовності. Тому, стратегія має бути спрямована на зменшення цієї невизначеності. Залежно від стажу роботи використовуються різні методики.

Можна рекомендувати наступні прийоми розвитку готовності до професійної діяльності. Перш за все, потрібно виробити установку на діяльність. Певні ритуали завжди були найкращим способом розвитку позитивного ставлення до професійної діяльності.

Ритуал - це умовний рефлекс, пов'язаний з професійною діяльністю. Працівнику правоохоронних органів корисно створити свою ритуальну систему. Активний ритуал формує установку на діяльність.

Вважається, що успіх досягає не той, хто знає, що буде робити в разі успіху, а той, хто знає, що робити в разі невдачі. Рівень стресу залежить від людини та середовища: ніщо не є стресом, поки ми не оцінюємо його як стрес: наш особливий вплив визначає, як ми реагуємо на стресові ситуації. Крім того, негативні наслідки стресу можна пом'якшити розслабленням, здоровим способом життя та комфортом, допомогою сім'ї та друзів.

ВИСНОВКИ

Професійна діяльність працівників правоохоронних органів стала більш складною та має чітко спрямовану систему затверджену державними і уповноваженими державою громадськими органами, основним завданням яких є: боротьба зі злочинністю та іншими правопорушеннями.

Правоохоронні заходи спрямовані на запобігання виникненню умов і причин можливих і вчинених суспільно небезпечних явищ, припинення їх розвитку та ліквідацію наслідків. Різні види правоохоронних дій мають відмітну особливість. Вони полягають в захисті прав фізичної чи юридичної особи шляхом застосування публічно встановлених процедур. Як засіб безпеки держави правоохоронні органи впливають на поведінку суб'єктів права шляхом використання дозволів, розпоряджень, заборон, контролю за їх дотриманням та реалізації юридичної відповідальності.

Діяльність працівників правоохоронних органів з охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю є різноманітною, багатоаспектною і часто непередбачуваною у своєму розвитку.

Отже, тривала дія стресових факторів, наявність постійної загрози життю, висока ймовірність травмування, поранення або смерті пред'являють високі вимоги не тільки до професійної підготовки, а й до психологічних якостей особистості, що забезпечує психічна готовність до діяльності в нормальних і екстремальних умовах.

Стрес – це емоційний стан, викликаний несподіваним і стресовим середовищем. Стресові стани - це дії в умовах ризику, необхідності швидкого прийняття рішення, негайної реакції в разі небезпеки, поведінки в умовах несподівано мінливої ситуації.

Стресостійкість - це системна динамічна властивість, яка визначає здатність людини протистояти стресовим факторам або справлятися з багатьма стресовими ситуаціями, активно їх трансформуючи або

адаптуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості своєї діяльності. Синонімами цього є емоційна стійкість, психологічна стійкість і стресостійкість.

Індивідуальна стійкість до стресу визначається певним симптомокомплексом особистісних особливостей, який на основі свого суб'єктивного образу визначає вираженість індивідуальних варіантів подолання стресових ситуацій.

Діяльність працівників правоохоронних органів є особливим типом напруженої роботи, яка передбачає підвищену активність, відповідальність і ризик. Стрес не знає кордонів, він міжнародний і пронизує всі держави, цивілізації та культури: як найрозвиненіші, так і найбідніші. Багато витрат і втрат, пов'язаних з плинністю кадрів, прогулами, опором організаційним змінам, деформаціями особистості, зниженням продуктивності та надзвичайними ситуаціями, спричинені професійними неврозами та стресами. Робота працівників правоохоронних органів пов'язана з дефіцитом часу для прийняття рішень та інформації, а також, сильним фізичним та психологічним навантаженням, що робить їх роботу стресовою. За таких умов постає проблема виявлення чинників, що викликають стрес у професійній діяльності працівників правоохоронних органів.

Стресові фактори в роботі працівників правоохоронних органів є постійними та тривалими і призводять до хронічної втоми, хвороб, професійної деформації та емоційного вигорання.

Стресори, пов'язані з роботою, виникають через постійне перебування під впливом трагедій і страждань, а також, через страх, небезпеку та нудьгу, пов'язані з роботою.

Професійна деформація – це психологічна плата, яку «платить» людина за професійну спеціалізацію, професійні амбіції та потребу у професійній діяльності. Представники професій «людина-людина», які постійно працюють з людьми, більш схильні до професійної деформації, ніж представники інших видів професій.

Феномен емоційного вигорання - це явище, яка є, так би мовити, «заразним», оскільки більшість працівників правоохоронних органів, схильних до цього синдрому, з часом стають мізантропами та негативістами, зневірившись у можливості власного вигорання. Взаємодіючи з колегами, які постійно перебувають під впливом стресорів, вони можуть перетворити їх на групу «вигораючих». Зрозуміло, що явище професійного вигорання зумовлене тривалим накопиченням негативних емоцій та виконанням трудових завдань в умовах невизначеності, ризику та стресу і, як правило, призводить до психологічного та емоційного виснаження працівника.

Перша психологічна допомога - це комплекс заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресових факторів. Для надання потрібна значна професійна підготовка, психологічні знання, набуті в контексті загальноосвітньої та психологічної освіти.

Психологічна підтримка працівникам правоохоронних органів надіється згідно Наказу № 88 від 6.02.2019 (Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ № 393 від 15.05.2023) «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» мають право здійснювати: керівники структурних підрозділів, керівники підрозділів психологічного забезпечення, ректори, начальники структурних підрозділів, начальники відділень психологічного забезпечення, психологи, лікарі-психіатри.

Стресостійкість — це цілісна риса особистості, яка забезпечує здатність протистояти розчаруванням і стресовим наслідкам складних ситуацій. У повсякденній трудовій діяльності працівники правоохоронних органів частіше за інших опиняються у складних, а часом і небезпечних психологічних ситуаціях, які мають стресовий вплив на психіку. Стан психологічної готовності — це прояв сукупності інтелектуальних, емоційних,

мотиваційних і вольових сторін психіки людини в їх відношенні до зовнішніх умов і завдань майбутнього.

Психологічний супровід працівників правоохоронних органів повинні включати заходи, метою яких є підвищення у працівників необхідних професійно-психологічних якостей, які будуть спрямовані на адаптацію до стресу в професійній діяльності.

Проведене дослідження впливу стресу та його чинників на професійну діяльність працівників правоохоронних органів, аналіз ресурсів адаптації до стресу в професійній діяльності працівників є поштовхом до розробки вправ з профілактики стресів в професійній діяльності працівників правоохоронних органів, тому, нами було розроблено три вправи: «Дві валізи», «Внутрішній помічник», «Ауторегуляція дихання».

Підсумовуючи все вище сказане, можемо зробити висновок, що важливу роль у профілактиці стресу відіграють заходи щодо організації роботи працівників правоохоронних органів. Працівник повинен кілька разів на день вводити стан готовності і приводити в гармонію всі свої складові.

Наразі встановлено, що у зв'язку з ненормованим терміном і змістом заходів пред'являються підвищені вимоги до оперативної готовності. Тому, стратегія має бути спрямована на зменшення цієї невизначеності. Залежно від стажу роботи використовуються різні методики.

Можна рекомендувати наступні прийоми розвитку готовності до професійної діяльності. Перш за все, потрібно виробити установку на діяльність. Певні ритуали завжди були найкращим способом розвитку позитивного ставлення до професійної діяльності.

Вважається, що успіх досягає не той, хто знає, що буде робити в разі успіху, а той, хто знає, що робити в разі невдачі. Рівень стресу залежить від людини та середовища: ніщо не є стресом, поки ми не оцінюємо його як стрес: наш особливий вплив визначає, як ми реагуємо на стресові ситуації. Крім того, негативні наслідки стресу можна пом'якшити розслабленням, здоровим способом життя та комфортом, допомогою сім'ї та друзів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України. *Матеріали III міжвідом. наук.-практ. круглого столу* (Київ, 29 квіт. 2021 р.) / редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 224 с.
2. Александров Ю. В., Шиліна А. А. Специфіка професійної деформації працівників правоохоронних органів України на різних етапах професіоналізації. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору* : зб-к тез VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 23 квітн. 2020 р.). Харків : Харк. держ. акад. фіз. культури, 2020. С. 5-10.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. докт. психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с.
4. Бандурка А.М., Землянская Е.В. Психология руководителя: монография. Харьков: Золотая миля. 2013. 720 с.
5. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
6. Барко В. І., Бондарчук М. Т. Психологічні умови ефективної психопрофілактичної роботи керівників підрозділів Національної поліції України. *Право і безпека*. 2016. № 1 (60). С. 13-19.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/33b29567-27d6-49b2-ba4b-7f3dd2c086dc/content>

7. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2007. 21 с.
8. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями: монографія. Київ: ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
9. Греса Н. В., Карнаух Я. І. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)* : зб. наук. ст. і тез доп. на наук.-практ. конф. до 100-річчя підготовки охоронців правопорядку в Харкові (м. Харків, 25 листоп. 2017 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. С. 98–99
10. Дії працівників міліції в умовах надзвичайних ситуацій природного і техногенного характеру. Київ: Київський нац. ун-т внутр справ, 2008. 57с.
11. Доценко В. В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. № 2 (69). С. 29–35.
12. Конституція України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1996. № 30. Ст. 141.
13. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. д-ра психол. наук: 19.00.01. Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
14. Корольчук М. С. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153–162.
15. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
16. Костюк В. Л., Молотай В. А., Пелагеша О. Г., Сивухін В. С. Міжнародний досвід діяльності патрульної служби у забезпеченні охорони громадського порядку : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 28 с.

17. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 227–238.
18. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 227–238
19. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. С. 22–28
URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf (дата звернення: 15.04.2019).
20. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса : от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал*. 2004. № 2. С. 75–85.
21. Литвинова Г.О. Тренінг: Стресостійкість - шлях до успіху (тренінг для тренерів). Г. О. Литвинова, Н. Т. Журавель. Київ: НАВС, 2019. 54 с.
22. Медведєв В. С. Методичні рекомендації по виявленню професійної деформації у працівників органів внутрішніх справ. Київ: МВС України; Центр практ. психології Деп-ту роботи з персоналом; Київс. інст-т внутр. справ, 2003. 18 с.
23. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників ОВС (теоретичний та прикладний аспект): монографія. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 1999. 310 с.
24. Мельник М. І., Хавронюк М. І. Правоохоронні органи та правоохоронна діяльність: навч. посіб. Київ, 2002. С. 19.
25. Мисечко О. В. Педагогічна технологія формування вмінь службового спілкування у майбутніх офіцерів- прикордонників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2006. 20 с.
26. Міністерство праці США. дані на 2016 рік
URL: https://health.24tv.ua/top29_naybilsh_stresovih_profesiy_n6_46370

27. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т надзвичайних. справ, 2020. 124 с.
28. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
29. Наугольник Л.Б., Кіт В.В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В. В. Середа. Львів: ЛьВДУВС, 2014. Вип. 1. 292 с. С. 102 – 110
30. Нежута А. В., Томан Т. П. Особливості переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації. *Право і Безпека*. 2016. №3. С. 139-142. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2016_3_28
31. Петренюк А.О. Зв'язок рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції. Автореферат. Наукова робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.
32. Попередження професійної деформації поліцейського в умовах стресових ситуацій під час здійснення службових повноважень : метод. рекомендації / Кудерміна О. І., Захаренко Л. М., Мацібора Д. В.; за заг. ред. О. І. Мотляха, Київ : Нац. академія внутрішніх справ, 2021. 68 с.
33. Про державний захист працівників суду і правоохоронних органів»: Закон України *{Назва Закону в редакції Закону № 721-VII від 16.01.2014 - втратив чинність на підставі Закону № 732-VII від 28.01.2014; в редакції Закону № 767-VII від 23.02.2014}*
 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3781-12#Text>
34. Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: Наказ № 88 від 6.02.2019 *{Із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ №*

393 від 15.05.2023} <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text>

35. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

36. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. 493 с.

37. Психологія стресостійкості студентської молоді. Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник. За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2019. 203 с.

38. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 493–509.

39. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2009. 300 с.

40. Сельє Г. Стресс без дистресса. Рига : Виєда, 1992. 109 с.
URL: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>

41. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Київ: «Наукова думка», 2000. 191 с

42. Юридична психологія : підручник. / За заг. ред. Л.І. Казміренко, Є.М. Моїсеєва. Київ : КНТ, 2007. 360 с.

43. Яворська Г. Х., Рудницький В. Є. Професійна готовність до дій в нетипових ситуаціях у працівників особового складу спеціального підрозділу ОВС України. *Наука і освіта*. 2013. № 1–2. С. 241–244.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_66.

44. Balkin J. Why Policement Don't Like Policewomen. *Journal of Police Science and Administration*. 1988. № 16 (1). P. 29–38

45. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol.48. P. 105 -127.

46. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol.44. P.513-523.

47. Hobfoll S.E. The ecology of stress. Washington, DC: Hemisphere, 1988. P. 145-234.

48. Lazarus R. Theory of stress and psychophysiological studies. Emotional stress. Lenizdat, 1970. 202 p.

49. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.