

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_Л. Помиткіна  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**ДИПЛОМНА РОБОТА**  
**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**  
**ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР**  
**Спеціальність «Психологія»**  
**Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»**

**Тема: «Застосування тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників управління поліції охорони»**

Виконавець: Пугач Альона Григорівна

Керівник: канд. психологічних наук, доцент Вашека Т.В.

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О. Власова-Чмерук

Київ 2020

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра авіаційної психології  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Психологія бізнесу»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Л. Помиткіна

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання дипломної роботи

Пугач Альони Григорівни

1. Тема дипломної роботи: «Застосування тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників управління поліції охорони».
2. Термін виконання роботи: з \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи: загальна кількість досліджуваних – 50 співробітників поліції охорони, з них 20 жінок та 30 чоловіків віком 25-45 років. Для емпіричного дослідження були використані такі методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолла, Тест стратегічний копінг професійного вигорання Р.Лазаруса, Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, Тест PSM-25 (рівень психологічного стресу). Розроблено та проведено тренінг для подолання стресового стану.
4. Зміст пояснювальної записки: робота складається зі вступу, трьох розділів та загальних висновків. В розділі 1 був зроблений короткий теоретичний огляд психологічної літератури стосовно обраної тематики. В розділі 2 описано проведення емпіричного дослідження та його результати. В розділі 3 представлено тренінгову програму для зниження рівня стресу та

перевірено її ефективність. У висновках викладено основні результати дослідження.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 3 таблиці, 1 рисунок.

6. Календарний план-графік

№	Завдання	Термін виконання	Виконала
1	Вибір теми та формулювання завдань.	Жовтень	
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць з обраної теми.	Жовтень	
3	Написання та оформлення теоретичного розділу.	Жовтень - листопад	
4	Методологічне обґрунтування дослідження	Листопад	
5	Проведення дослідження.	Листопад	
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.	Листопад	
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ.	Листопад	
8	Подання дипломної роботи науковому керівнику.	Листопад	
9	Попередній захист дипломної роботи.	Початок грудня	
10	Оформлення рецензії та відгуку.	Грудень	
11	Захист дипломної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: \_\_\_\_\_

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Вашека Т.В.

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Пугач А.Г.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Застосування тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників управління поліції охорони» складає: 75 сторінки, 1 рисунок, 3 таблиць, 72 використаних джерела.

**СТРЕС, ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, ОХОРОНА ПОЛІЦІЇ.**

Об'єкт – професійний стрес працівників управління поліції охорони.

Предмет – застосування тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників управління поліції охорони.

Мета – розробити тренінгову програму для подолання стресу у співробітників управління поліції охорони.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, психодіагностичні методики та методи математичної статистики. Дослідження проводилося за допомогою методик: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолла, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, Тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

Розроблено та апробовано тренінгову програму для зниження рівня стресу у співробітників управління поліції охорони.

Отримані результати можна використовувати в роботі психолога зі співробітниками внутрішніх справ з метою зниження стресу в надзвичайних ситуаціях в сфері професійної діяльності.

## ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ	
1.1. Основні підходи до розуміння поняття «стрес»	9
1.2. Професійний стрес та способи його подолання у співробітників поліції охорони.	12
1.3. Причини професійного стресу у співробітників правоохоронних органів	
1.4. Фрустрація та стрес в екстремальних ситуаціях	
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ УПРАВЛІННЯ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ	30
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.	30
2.2. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками.	35
2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження	45
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	48
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ	51
3.1. Розробка та проведення тренінгової програми	51
3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми	60
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3	63
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	75

## ВСТУП

*Актуальність.* Тенденції інтенсивного і напруженого ритму життя людини, зачасту призводить до збільшення негативних емоцій, котрі накопичуючись формують яскраво виражені та тривалі стресові стани. Кожен із нас, по-різному ставиться до проблем, які виникають у житті і відповідно до цього формується «стресостійкість».

Стресостійкість, дає можливість уникати стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Якщо вже запізнився на зустріч, чи є смисл бігти? Будь-яка людина, при запізненні, відчуває негативні емоції. Відмінність лише у причинах, що їх викликають. На превеликий жаль, позбутись від злості, обурення, негативних емоцій, образ, розчарувань, уникнути стресових ситуацій – це не в наших силах.

А от, змінити ставлення до негативних реакцій, що виникли, можливо. Це і називається стресостійкість.

Одна із позитивних функцій стресостійкості – захист організму від негативного впливу на здоров'я людини. Багатьом знайомий стан, коли після невеликого перезбудження, виникають: головні болі, недуга, млявість, втома, піднімається тиск та інші не приємні відчуття пов'язані із погіршенням здоров'я. З медичної точки зору, під час стресу, різко збільшується рівень кортизолу. Саме за рахунок підвищення даного гормону, відбуваються зміни стану людини, але не в кращу сторону.

Наскільки відомо, стресостійка людина, у будь-яких умовах, в змозі виконувати поставлення завдання. Її не відволікають: шум, сторонні питання, заздрість колег, сімейні проблеми. Така особистість, завжди виділяється серед людей.

Що стосується певних надзвичайних ситуацій, то в світі існує безліч подій, котрі призводять до загибелі людей, при яких відбувається порушення

нормальних умов життя і діяльності людей які можуть призвести, навіть призводять до загибелі людей.

До надзвичайних ситуацій призводять: аварії, терористичні акти, збройні конфлікти, боротьба із криміналом.

Основоположником концепції стресу став видатний французький фізіолог К. Бернар, який розробив принципи підтримки незмінності внутрішнього середовища організму, що є в основі теорії гомеостазу. Теорію гомеостазу у своїх працях розвивав відомий американський психофізіолог У. Кеннон, який показав вирішальну роль вегетативної нервової системи та гормональної регуляції в формуванні пристосувальної поведінки.

Логічним розвитком вивчення природи адаптаційних процесів стало дослідження причин та механізмів розвитку стресу у працівників внутрішніх справ України. Цій темі присвячено велику кількість психологічних праць але, відносно працівників управління поліції охорони вказана проблема так і залишається мало досліджуваною.

**Об'єкт:** професійний стрес працівників управління поліції охорони.

**Предмет:** застосування тренінгових технологій для подолання стресу у співробітників управління поліції охорони.

**Мета** – розробити тренінгову програму для подолання стресу у співробітників управління поліції охорони.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми стресу та його запобігання у співробітників правоохоронних органів.
2. Діагностувати рівень психологічного стресу та стресостійкості у співробітників управління поліції охорони.
3. Встановити зв'язок стресу та стресостійкості з копінг-стратегіями респондентів.

4. Розробити тренінгову програму зниження рівня стресу у працівників управління поліції охорони та перевірити її ефективність.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літератури, узагальнення, інтерпретація, психодіагностичні методики та методи математичної статистики.

Дослідження проводилося за допомогою **психодіагностичних методик:** «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С.Хобфолла, «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, копінг-тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге, Тест PSM-25 (рівень психологічного стресу).

**Методи математичної статистики:** критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних, коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними.

**Практична значимість:** Одержані результати можна використовувати в подальшій діяльності психолога у органах внутрішніх справ при розробці рекомендацій та тренінгових програм щодо мінімізації різноманітних негативних наслідків професійної діяльності та стресових ситуацій.

**Вибірка та база емпіричного дослідження.**

Дослідження проводилось в управлінні поліції охорони, вибірку склали 50 співробітників серед яких 20 жінок та 30 чоловіків, віком від 25-45 років. Стаж роботи – від 2 до 16 років.

**Структура** магістерської роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних, списку використаних джерел із 72 найменувань. Загальний обсяг магістерської роботи становить 75 сторінки.



# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ

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

Відомий канадський вчений Г. Сельє відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію [2]. Цю реакцію, котра відображає екстренну мобілізацію внутрішнього запасу сил організму щоб подолати перешкоду та захиститися від негативного впливу, назвали стресом.

«Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму та готує його до фізичної активності» [2, с. 12].

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

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

Виокремлюють дві форми стресу: еустрес та дистрес.

Перша із форм – це продуктивний чи еустрес (eustress), дає змогу не тільки подолати труднощі, але і здобути потрібний досвід стосовно вирішення складних ситуацій. Він не тривалий в часі, але користі від нього

багато. «Відмінно» на екзамені; освідчення коханій людині; новий автомобіль, про який давно мріяв, усе це обов'язково супроводжується позитивними емоціями.

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

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

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

Якщо ситуація суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна – у фізичному або моральному сенсах (наприклад, страх не вирішити завдання, зробити помилку, позбутися визнаного статусу та ін.) або ж як перешкода для досягнення важливої мети, то виникають первинні вияви стресу. [3].

Р. Лазарус і С. Фолькман мали можливість розробити концепцію психологічного стресу, який розглядається як певна реакція опосередкованої

оцінки загрози внутрішнім психологічним процесам. Не будь-яка вимога середовища спричинює стрес, а лише та, яка оцінюється як загрозна. Саме так зазначав Р.Лазарус.

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

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

Також чимало вчених визнають стрес як реакцію та особливості взаємодії особистості з навколишнім світом [3]. Дивлячись на джерела стресу, то зрозуміло, що є не тільки об'єктивні характеристики певної ситуації, а й сприйняття ситуації людиною та характерний спосіб реагування.

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

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

засобів вирішення складної ситуації.

Виокремлюють фізіологічні та психологічні причини стресу [4].

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

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

З наукових джерел відомо, що О. В. Тімченко запропонував концептуальний підхід до професійного стресу, його прогнозування, психодіагностики та психокорекції у працівників поліції [5]. На його думку, головним джерелом розвитку професійного стресу часто виступають чинники соціального середовища, які характеризують мотиваційні установки й емоційне тло діяльності, потужним початковим фактором професійного стресу та професійної деформації працівника поліції слугує багатозначне визначення мети праці, в сукупності з цілями правоохоронної діяльності.

«Професійний стрес працівників ОВС є багатомірним феноменом, що детермінований інтраорганізаційними факторами трьох рівнів (індивідуальним, груповим і організаційним) і екстраорганізаційними стресфакторами, що залежать від особистісних характеристик. Професійний стрес виражається у фізіологічних і психологічних реакціях працівника правоохоронних органів на конкретну оперативно-службову ситуацію» [5, с. 6].

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

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

Вагомий внесок у розуміння проблеми професійної деформації правоохоронців внесли положення наукових праць відомих учених у галузі юридичної психології серед яких: С. П. Безносів, А. В. Буданов, Л. М. Васильєв, І. В. Ващенко З. Р. Кісіль В. С. Медведєв. Науковцями було

встановлено, що професійна деформація слугує комплексом специфічних взаємообумовлених змін в особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала, що виникають унаслідок міжособистісного впливу професійної діяльності й індивідуальних особливостей його особистості [6]. Основною сутністю професійної деформації, є формування специфічного психологічного захисту від травматичних умов, що дозволяє вважати професійну деформацію різновидом психологічної адаптації [7].

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

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

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

Які ж методи подолання стресу?

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

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

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

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

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

6. Здорове харчування вам у допомогу – обмеження вживання кухонної солі, кількості насичених жирів та холестерину, достатнє споживання калію, кальцію, магнію.

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

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

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

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

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

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

минулого травматичного досвіду відновлюється емоційний стан особистості, відбувається трансформація травматичного досвіду в біографічний.

Ці технології можна застосовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі. Ефективною є робота з сімейними парами, член яких має посттравматичні розлади. Психологічна допомога проводилась в оздоровчому центрі «Хирів-інвест» 2016 році з учасниками АТО (в тому числі і їх дружинами, 12 пар), які проходили реабілітацію після поранень, контузій та посттравматичних розладів. Робота з подружжям включала обговорення наслідків ПТСР, які сприймаються як щось набуте, потребують переосмислення, зміни почуттів, переживань, ставлення до цієї ситуації.

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

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

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

Також важливою є проблема співзалежності членів родини, які намагаються рятувати постраждалого. «Спасіння» стає в центрі сімейних проблем (включаючи усіх родичів), що утримує сімейну цілісність. Така стратегія «спасіння» заважає особистості проживати травму з власною

відповідальністю за наслідки своїх дій. Усі члени сім'ї починають контролювати його дії, інтереси, втручатися в особисті плани.

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

Обговорення в групі тем про причини неспроможності відповідального ставлення до своїх вчинків стає психологічною підтримкою. До кожної теми підбиралися вправи для групової та індивідуальної роботи («Відмова гри у владу і керівництво», «Побудуй власні границі», «Як позбутися ненависті до себе», «Повернись обличчям до проблеми», «Навчись знову відчувати», «Нові ставлення, нові стосунки» та інші). Головним в обговоренні причин і наслідків посттравматичних розладів стає усвідомлення власних особливостей у сприйнятті реальності, складних життєвих проблем та визначення стратегій їх подолання.

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

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

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



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

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

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

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

Найбільш типові стрес-фактори у діяльності правоохоронців можна систематизувати.

Т. Айзенберг описав 5 основних стрес-факторів:

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

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

Виокремлюють такі стрес-фактори:

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

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

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

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

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

Зачасту співробітники поліції розвивають здатність справлятися з психологічним стресом своєї роботи, стаючи емоційно відключеними.

З роками служби ця емоційна відчуженість поширюється на сімейне життя.

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

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

Як навчитись управляти стресами?

1. Варто звернутися до книг по стресменеджменту (що відповідає на вище поставлені питання). Позитивною рисою цього способу є те, що ви

одержуєте інформацію тоді, коли вам зручно й витрати на неї можна розтягти в часі. Недоліками є відсутність індивідуального підходу й зворотного зв'язку.

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

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

#### Стратегії керування стресом

1. Як перевести стрес із небезпечної фази або прикордонного стану в безпечну й більше продуктивну для вас фазу?
2. Який ваш коефіцієнт стійкості до стресу (ваше граничне навантаження, після якого наступає виснаження)?
3. Якщо «зрив» все-таки відбувся, то який метод буде ефективним саме для вас і допоможе якнайшвидше й з «найменшими втратами» вийти з неприємного стану?

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

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

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

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

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

А. Реан, А. Баранов розглядають напрямки психопрофілактики професійного вигорання в організаційному та особистісному аспектах [7].

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

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

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

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

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

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

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

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим [3]. Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини.

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

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

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

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

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

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

В якості складових компонентів когнітивного ресурсу стресостійкості можна виокремити [4]:

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

– компонент самооцінки – демонструє рівень основних складових підготовленості людини до підвищення власної стресостійкості, полягає у з'ясуванні причин суб'єктивно низького або високого оцінювання стресової

ситуації, адекватності такої оцінки та моделювання шляхів досягнення вищого рівня стійкості до стресів;

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

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

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

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

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

Професійна діяльність працівників ОВС часто проходить в екстремальних умовах, пов'язаних із затриманням злочинців, звільненням заручників, застосуванням зброї, забезпеченням правопорядку в період масових заходів, стихійних лих та надзвичайних ситуацій та ін. Дані умови вимагають від співробітників управління поліції охорони, великої нервово-психічної напруги та духовно-фізичної самовіддачі, а також характеризуються необхідністю протистояти злочинності, яка має високий рівень агресивності і самі різні форми її прояву в різних умовах.

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

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

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

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

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

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

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

5) суб'єктивна від обставин екстремальна ситуація, тобто спричинена самим працівником (відволікання чи нестійкість уваги в небезпечній ситуації, що призводить до помилкових дій, непрофесійне виконання дій та ін.).



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

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

Морально-психологічні екстремальні чинники:

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

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

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

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

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

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

7) небезпека для здоров'я і життя громадян, що знаходяться в зоні екстремальних подій, а також - себе особисто. Ця група чинників здійснює

сильний психологічний вплив, вимагаючи від співробітників високої професійно-психологічної підготовленості, змобілізованості, стійкості та самовладання.

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

До них можуть відноситись:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

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

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

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

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

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СПІВРОБІТНИКІВ УПРАВЛІННЯ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ

#### **2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування психодіагностичних методик.**

Основні етапи емпіричного дослідження:

##### **1. Підбір та аналіз літературних джерел.**

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

##### **2. Побудова моделі дослідження.**

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

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

Також було застосовано математичні методи обробки даних, а саме критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних та коефіцієнт кореляції Пірсона для знаходження кореляційних зв'язків між змінними.

### 3. Організація та проведення дослідження.

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

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

### 4. Обробка результатів дослідження.

На цьому етапі була проведена первинна обробка сирих даних за кожною методикою, компонування матеріалу, занесення даних до таблиць та графічне представлення отриманих результатів. Далі проводились обрахунки для знаходження кореляційних зв'язків між шкалами за допомогою критеріїв математичної обробки даних, отримані результати заносились до таблиць.

### 5. Інтерпретація отриманих результатів та їх оформлення.

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

Вибірку дослідження склали 50 співробітників поліції охорони, віком від 25 до 45 років, 20 жінок та 30 чоловіків. Стаж роботи – від 2 до 16 років. Посади: начальник головного управління, перший заступник начальника головного управління, головний оперуповноважений-інспектор, головний інспектор, спеціалісти, інспектор з особливих доручень, помічник з кадрового забезпечення, старший інспектор- черговий, інспектор, слідчий в особливо важливих справах, старший слідчий, заступник начальника відділення.

## **Опис психодіагностичних методик.**

1. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» – SACS (С. Хобфолл) [25, 40].

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

Методика містить 54 запитання, що стосуються поведінки людини в різних ситуаціях. Досліджуваний повинен їх оцінити за шкалою від 1 до 5

Методика дозволяє діагностувати такі шкали:

- 1) асертивні дії;
- 2) вступ в соціальний контакт;
- 3) пошук соціальної підтримки;
- 4) обережні дії;
- 5) імпульсивні дії;
- 6) уникнення;
- 7) маніпулятивні (непрямі) дії;
- 8) асоціальні дії;
- 9) агресивні дії.

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

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

Тест містить 84 питання, на які респонденти мають відповісти Так чи Ні.

Симптоми фази напруження:

1. Переживання психотравмуючих обставин.



2. Незадоволеність собою.
3. «Загнаність у кут»
4. Тривога і депресія.

Симптоми фази резистенція:

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

Симптоми фази виснаження:

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

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

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

Методика «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса призначена для діагностики копінгів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Вона була стандартизована та валідизована Крюковою Т.Л. та Куфтяк Е.В. на вибірці з 1600 випробуваних - як психічно здорових, так і хворих [31].

На думку автора, людина повинна прикладати зусилля, щоб впоратися зі складною життєвою ситуацією і для цього вона може або долати труднощі, або їх уникати чи ігнорувати, або ж терпіти їх негативний вплив. І в залежності від власних індивідуальних особливостей індивід буде

застосовувати ті чи інші копінг-стратегії. Ми можемо або намагатися змінити ситуацію, або пристосуватися до неї, якщо змінити не в наших силах.

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

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

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

#### **4. Методика PSM-25 (психологічний стрес).**

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

Адаптація тесту та його переклад здійснена Н.Водопьяновою на вибірці вчителів, студентів та комерційного персоналу, в кількості 500 осіб. Методика призначена для респондентів віком від 18 до 35 років. Автор наводить дані про достатньо високу надійність та валідність адаптованої методики.

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

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

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

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

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

### **2.2. Аналіз групових результатів за психодіагностичними методиками.**

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

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

Серед показників високого рівня дещо вищими є результати за такими копінг-стратегіями: асоціальні, пасивні та прямі, тобто частіше ці респонденти застосовують для подолання стресу уникання, агресивні дії, жорсткість, цинічність та імпульсивні дії (табл. 2.2.1, рис. 2.2.1).

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

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

Таблиця 2.2.1.

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

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

З іншого боку, зовсім не вираженими виявилися просоціальні стратегії – так, для правоохоронців нетипово звертатися по допомогу чи шукати підтримки, адже зустрічаючись з екстремальними ситуаціями, вони повинні їх вирішити, часто просто не маючи змоги отримати підтримку. Їх вчать

впевнено діяти в складних ситуаціях, тому стратегія обережні дії також виявилась їм не властивою.

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

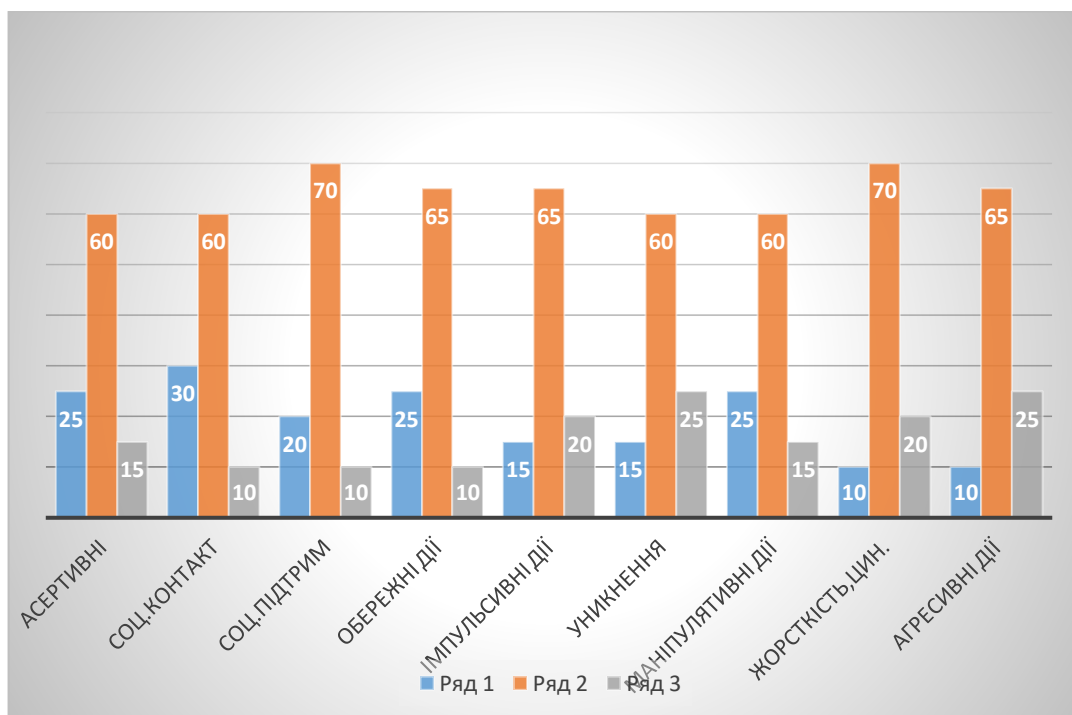


Рис. 2.2.1. Відсотковий розподіл копінг-стратегій за методикою С. Хобфолла.

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

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

Наступними розглянемо результати за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В.Бойка (табл. 2.2.2, рис. 2.2.2).

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

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

Як зрозуміло з табл. 2.2.2, найвищий рівень всіх показників діагностовано в групі респондентів, що працюють 5-10 років. Саме вони мають найвищі показники напруження, резистенції та вигорання. Можемо припустити, що співробітники, що працюють менше 5 років, ще не встигли вигоріти та досягти серйозних емоційних порушень та професійної деформації. Цей факт можемо зазначити, як великий запас міцності психічних регуляторів емоційної поведінки в молодому віці.

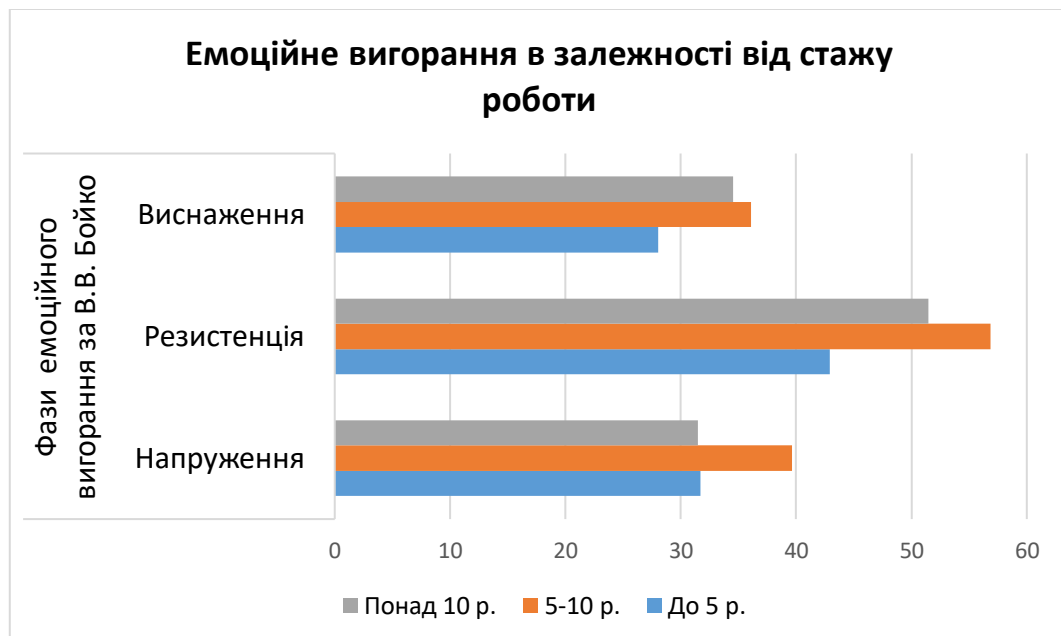


Рис. 2.2.2. Розподіл показників емоційного вигорання працівників поліції охорони в залежності від стажу роботи.

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

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

Соціально – психологічні симптоми в основному відсутні, а от поведінкові симптоми проявляється під час змін робочого графіку та навантаження роботи в сфері діяльності поліції охорони; проявлення симптому під час невиконання важливих обов'язків, чи застрягання на маленьких дрібницях в сфері діяльності; дистанційованість від співробітників та людей, підвищення неадекватної критичності.

### **Результати тесту «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.**

Для виявлення особливостей вибору копінг – стратегій в умовах професійного стресу у працівників управління поліції охорони з різним стажем роботи, був проведений аналіз їх відповідей на методики та обраховані відсотки по кожній копінг-стратегії для груп з різним стажем роботи (табл. 2.2.3, рис. 2 2 3).

У табл. 2.2.3 представлені дані про особливості використання копінг-стратегій у працівників 1-ої групи, 2-ої та 3-ої групи, котрі показують яка частина респондентів з загального числа опитуваних обирали той чи інший копінг-механізм.

Як можна побачити з табл. 2.2.3, є відмінності між респондентами з різним стажем роботи за такими копінг-стратегіями, як «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення», «позитивна переоцінка».

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

Копінг-стратегії	1 група (до 5р.)	2 група (від 5 до 10 р.)	3 група (більше 10 р.)
Конфротаційний копінг	1%	2%	1%
Дистанціювання	11%	18%	16%
Самоконтроль	41%	16%	50%
Пошук соціальної підтримки	35%	62%	50%
Прийняття відповідальності	29%	16%	50%
Втеча-уникнення	11%	2%	2%
Планування вирішення проблем	47%	50%	50%
Позитивна переоцінка	33,5%	28%	50%

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

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



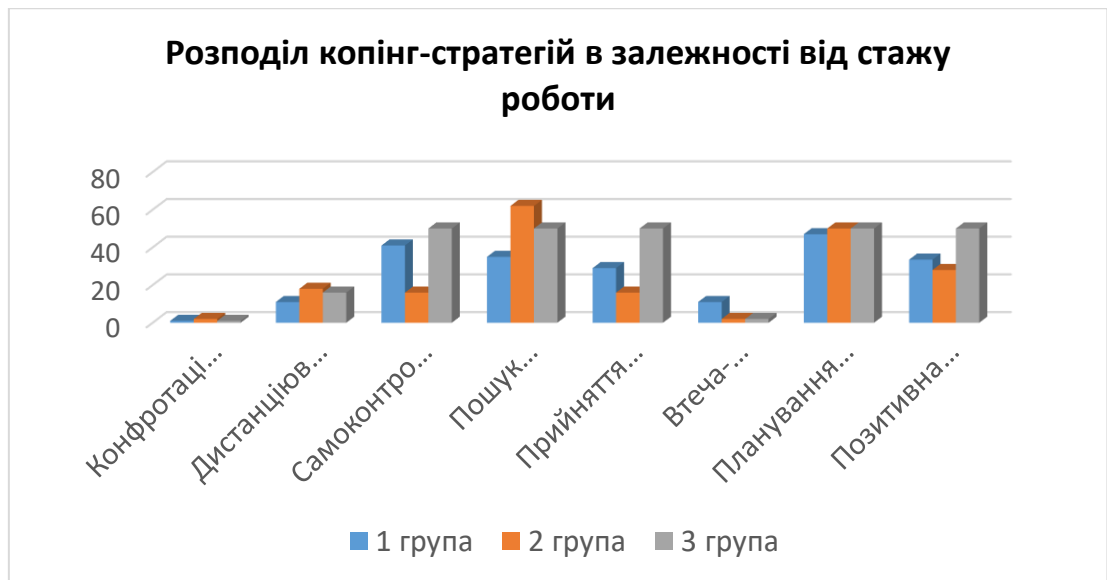


Рис. 2.2.3. Вибір копінг-стратегій працівниками поліції охорони з різним стажем роботи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

виступають своєрідним зразком для наслідування для молодих працівників 1-ої групи.

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

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

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

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

#### **Результати за методикою PSM-25 (психологічний стрес).**

Таблиця 2.2.4.

##### **Розподіл показників стресу у працівників поліції охорони**

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

У більшості працівників управління поліції охорони, було виявлено середній рівень стресу (табл. 2.2.4, рис. 2.2.4).

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



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

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

### **Результати за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса, Раге.**

В таблиці 2.2.5 зображено результати співробітників поліції охорони, отримані за методикою діагностики рівня стресостійкості Холмса, Раге. Ця методика вимірює кількість стресових подій в житті людини за останній рік. Чим більше набрано балів, тим меншою є стресостійкість.

Таблиця 2.2.5

#### **Розподіл показників стресостійкості у працівників поліції охорони**

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

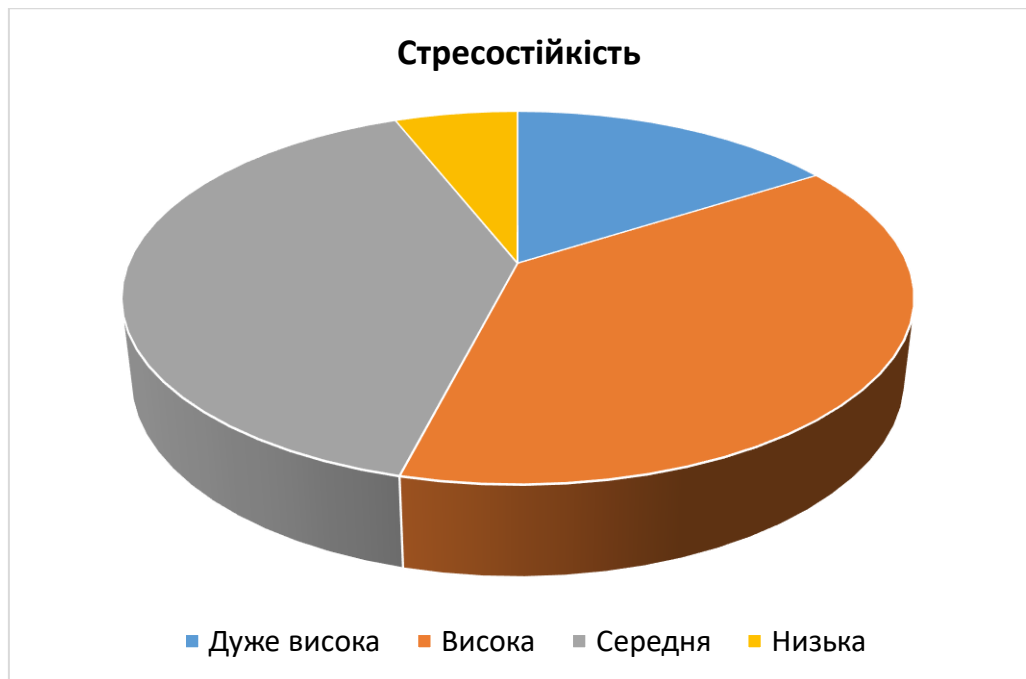


Рис. 2.2.5. Розподіл показників стресостійкості у співробітників поліції охорони.

Як можна побачити з табл. 2.2.5 та рис. 2.2.5, у більшості респондентів висока та середня стресостійкість, що свідчить про їх успішну адаптацію та здатність витримувати стрес без шкідливих наслідків для організму. У 16% працівників поліції охорони встановлено дуже високий рівень стресостійкості. І лише 3 особи (6% досліджуваних) отримали низький її рівень, що свідчить про їх вразливість до стресових подій.

### **2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження.**

Для встановлення типу розподілу даних нами був використаний критерій Колмагорова-Смірнова. Непараметричні методи у математичній статистиці є методами оцінки теоретичного розподілу ймовірностей за результатами спостережень.

Критерій Колмагорова-Смірнова про перевірку гіпотези щодо однорідності двох емпіричних законів розподілу являє собою один із найбільш широко використовуваних непараметричних методів, через його чутливість до різниць у досліджуваних вибірках [34].

Для аналізу результатів ми використали кореляційний аналіз, оскільки саме завдяки цьому методу ми зможемо побачити зв'язок між змінними, які нас цікавлять.

Кореляційний аналіз – метод обробки статистичних даних, що полягає у встановленні коефіцієнтів кореляції між змінними. Для встановлення кореляційних зв'язків було обрано коефіцієнт кореляції Пірсона, який характеризує існування лінійної залежності між двома величинами [28].

Отримані кореляції представлені в додатку Б.

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу між показниками тесту Р.Лазаруса «Способи долаючої поведінки» та методиками на психологічний стрес та стресостійкість (табл. 2.3.1).

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою Р.Лазаруса

Показники	Дистанціювання	Самоконтроль	Втеча	Позитивна переоцінка
Психологічний стрес	0,333* 0,015	-0,286* 0,033	0,361** 0,010	
Стресостійкість		0,312* 0,019	-0,270* 0,040	0,292* 0,029

Примітка: \*- кореляція значима на рівні 0,05

\*\* - кореляція значима на рівні 0,01

Як можна побачити з табл. 2.3.1, рівень психологічного стресу зростає при застосуванні стратегії дистанціювання та втечі, а високий самоконтроль його зменшує. Щодо стресостійкості, вона збільшується, якщо людина

застосовує копінг-стратегію позитивної переоцінки та самоконтроль, а втеча від вирішення проблем призводить до її зниження.

В табл. 2.3.2 зображено значимі кореляційні зв'язки між показниками психологічного стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою С.Хобфолла.

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляційні зв'язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою С.Хобфолла

Показники	Асертивні дії	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення
Психологічний стрес	-0,336** 0,008	0,290* 0,030		0,320* 0,015
Стресостійкість			-0,312* 0,019	-0,298* 0,026

Примітка: \*- кореляція значима на рівні 0,05  
\*\* - кореляція значима на рівні 0,01

Можемо зробити висновок, що обережні дії та уникнення посилюють стрес у правоохоронців, а асертивні дії – навпаки, його знижують. Також встановлено обернений зв'язок стресостійкості із імпульсивними діями та уникненням: чим частіше правоохоронці діють імпульсивно, тим нижчим є рівень їх стресостійкості.

Таблиця 2.3.2

**Значимі кореляційні зв'язки між показниками стресу, стресостійкості та копінг-стратегіями за методикою С.Хобфолла**

## ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Для досягнення мети дипломної роботи було проведене емпіричне дослідження рівня стресу, стресостійкості та визначено домінуючі копінг-стратегії працівників поліції охорони.

Дослідження проводилося в «Управлінні поліції охорони» м. Києва, вибірку склали 50 осіб, з них 20 жінок та 30 чоловіків, віком 25-45 років.

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

За результатами проведення тесту В.В. Бойко найвищий рівень всіх показників діагностовано в групі респондентів, що працюють 5-10 років. На наш погляд, співробітники, що працюють менше 5 років, ще не встигли вигоріти та досягти серйозних емоційних порушень та професійної деформації. З іншого боку, працівники, що працюють більше 10 років вже звикли до особливих умов діяльності та призвичаїлися до труднощів та напруження на роботі.

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

В результаті проведення копінг-тесту Р. Лазаруса у працівників поліції було виявлено, що механізми копінг-поведінки респондентів із різним



професійним стажем відрізняються. Це дозволяє сформулювати висновок, що стаж роботи значно впливає на копінг-поведінку.

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

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

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

Для правоохоронців в професійній діяльності важливо два аспекти, перший з яких є вміння підготуватися до складної ситуації, а другий – вміння діяти в ній, якщо вона вже настала.

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

## РОЗДІЛ 3

### РОЗРОБКА ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ОХОРОНИ

#### 3.1. Розробка та проведення тренінгової програми.

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

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

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

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

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

Програма тренінгу включає в себе наступні *етапи*:

1 етап - організаційний - 2 години.

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

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

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

3 етап – формування адаптивних копінг-стратегій 4 години.

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

**Етап №1.** Знайомство та встановлення контакту.

***Вправа «Давайте познайомимось»***

Мета: знайомство.

Обладнання: м'яч.

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

***Гра «Я ніколи не ...»***

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

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

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

### ***Вправа «Прийняття правил роботи групи»***

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

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

Інструкція: правила існують в будь-якій групі і в будь-якому суспільстві. Для подальшої роботи нашої групи ми повинні зараз обговорити і прийняти правила. Тому уважно прочитайте запропоновані правила. Чи всі згодні з тим, що написано? Чи є пропозиції про зміну правил чи додавання нових?

#### ***Правила роботи групи:***

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

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

## **Етап №2. Стрес та вправи на релаксацію.**

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

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

#### **Вправа: «Руки-нагайки».**

Це вправа на релаксацію.

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

#### **Вправа «Поза кучера».**

Займання пози кучера для короткого відпочинку.

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

#### **Вправа «Протистресове дихання».**

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

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

Робіть цю вправу не менше 10-ти разів.

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

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

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

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

**Вправа. Причини стресового напруження.**

Мета: встановити причини стресу.

Причини стресового напруження (за Бутом):

Часто ми робимо те, що нам не подобається.

Вам постійно не вистачає часу.

Вас хтось або щось підганяє.

Вам майже нічого не подобається.

Не можете виспатись.

Дома у вас постійні конфлікти.

Ви відчуваєте свою меншовартість.

Вам немає із ким поговорити про ваші проблеми.

**Вправа «Зосередьтеся на диханні»**

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

Як правильно це робити:

Встановіть таймер на три хвилини.

Зосередьтеся на своєму диханні.

Зробіть глибокий вдих через ніс, поки рахуєте до п'яти.

Затримайте дихання ще на п'ять рахунків.

Видихайте, знову рахуючи до п'яти.

Повторюйте до того часу, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

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

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

### **Вправа «Перерва від телефону»**

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

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

### **Вправа «Вгору-вниз»**

Інструкція: Голову тримаємо прямо, не закидаємо догори. Погляд направлений вгору (в стелю), а подумки продовжується рух очей під череп нагору, як ніби людина туди дивиться. Повторювати 8-10 разів.

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

### **Вправа «Ситечко»**

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

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

### **Вправа «Ресурсні образи»**

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

Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці.

Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни.

Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

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

### **Вправа «Книга»**



Інструкція: Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо.

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

### **Вправа «Внутрішній промінь»**

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

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

### **Вправа «Висока енергія»**

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

### **Вправа «Генератор енергії»**

Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії та «ввімкніть» його.

Якомога найяскравіше уявіть собі та відчуйте, як енергія впливає на передню частину вашого тіла, наповнює груди, м'язи. Вдихайте її, потім послідовно подумки переміщайте «генератор» за спину, праворуч і ліворуч від себе, над головою та під ногами. Відчуйте хвилі енергії на спині, на правій і лівій стороні тіла, на голові, на ногах. Наприкінці вправи відчуйте наявність енергії в кожній ділянці тіла, вашу готовність вирішувати найскладніші завдання.

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

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

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

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

Робота з опанування адаптивними копінг-стратегіями.

### **Вправа «Поганий настрій».**

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

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

### **Вправа «Рішення проблеми»**

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

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

Вправа допомагає усвідомити можливість просити по допомогу у інших.

### **Вправа «Карта перешкод»**

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

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

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

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

Підведення підсумків. Прощання.

### 3.2. Перевірка ефективності тренінгової програми

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

Відмінність між показниками стресу до та після проходження тренінгової програми оцінювалась за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок. Цей тест призначений для порівняння двох залежних вибірок і ґрунтується на порівнянні середніх значень однієї й тієї самої вибірки до та після впливу. Результати порівняння рівня стресу респондентів до та після тренінгу наведено в табл. 3.1.

Статистична двостороння значимість менше 0,05, що свідчить про наявність значимих відмінностей між вибірками та дозволяє зробити висновок про зменшення рівня стресу в результаті проходження тренінгу.

Таблиця 3.1.1

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

	До тренінгу	Після тренінгу	Значимість t-Стьюдента
Психологічний стрес	158	134	0,016

Як показано в табл. 3.1.1 та на рис. 3.1.1, у працівників поліції охорони, які пройшли тренінгову програму, знизився рівень стресу, що вказує на

важливі зміни в їх способі реагування на несподівані ситуації. Якщо до участі в тренінгу в середньому по групі було діагностовано високий рівень стресу, то після його проходження середнє арифметичне стало 134, що вказує на середній рівень стресу.

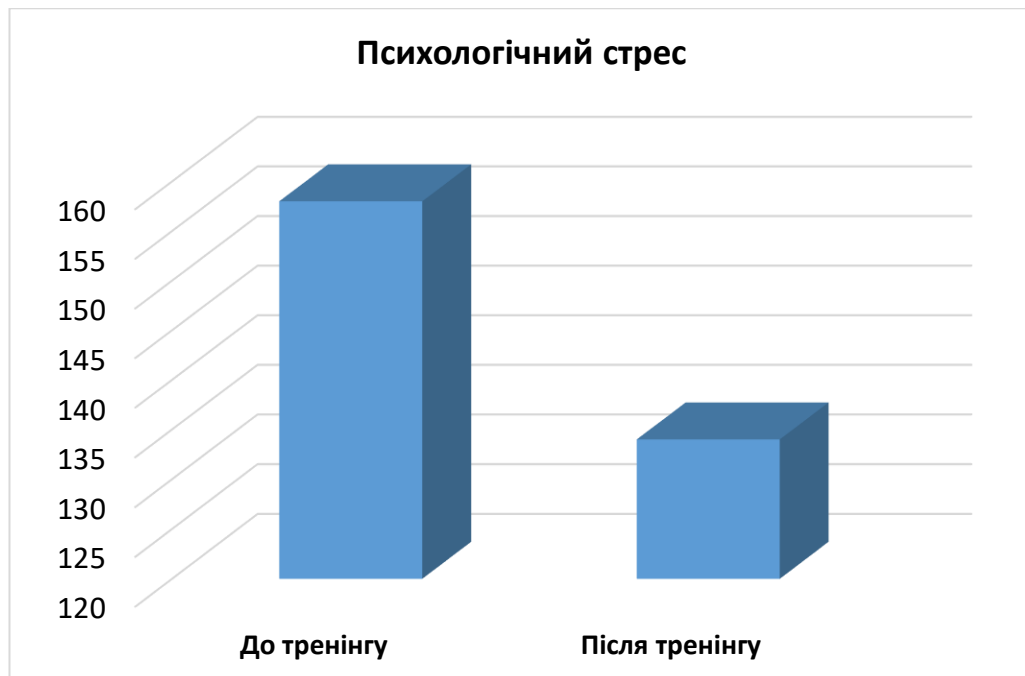


Рис. 3.1. Динаміка рівня психологічного стресу працівників поліції охорони після проходження тренінгової програми.

Можна стверджувати, що у співробітників поліції охорони в результаті проведення тренінгової програми значимо зменшився рівень стресу, що вказує на ефективність програми та дозволяє рекомендувати її для роботи психологам з метою зниження рівня стресу.

### ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

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

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

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

Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у співробітників поліції охорони методикою PSM-25. Встановлено значимі відмінності за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значимості 0,05), що доводить ефективність

розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу.

## **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

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

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

2. Для діагностики рівня психологічного стресу та стресостійкості у співробітників управління поліції охорони було проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 50 осіб, з них 20 жінок та 30 чоловіків, віком 25-40 років. Дослідження проводилося в «Управлінні поліції охорони» м. Києва.

Ми застосували такі психодіагностичні методики: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS) С. Хобфолла, «Діагностика рівня емоційного

вигорання» В.В. Бойко, тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, тест PSM-25 (психологічний стрес), та методику визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге.

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

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

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

Тренінгова програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 2 години. Метою тренінгу було знизити рівень стресу у працівників поліції охорони, сформувати адаптивні копінг-стратегії. Оцінка ефективності тренінгової програми відбувалася за допомогою повторної діагностики рівня стресу у



співробітників поліції охорони методикою PSM-25. Встановлено значимі відмінності за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок між першим та другим тестуванням. Аналіз порівняння рівня стресу респондентів до та після проходження тренінгової програми показав статистично значиме зниження рівня стресу (на рівні значимості 0,05), що доводить ефективність розробленої програми, її дієвість та дозволяє рекомендувати для зниження рівня стресу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адилов А.Н. Совершенствование системы органов внутренних дел, осуществляющих охрану общественного порядка (на примере Российской Федерации и Кыргызской Республики) // Российский следователь. – 2009. – № 10. – С. 95-97.
2. Аккаева Х. А. Правовые и организационные основы деятельности ОВД по противодействию преступлениям террористического характера // Проблемы экономики и юрид. практики. – 2014. – № 2. – С. 251-253.
3. Аналітично-пошукові функції сучасних інформаційних систем. Можливості використання результатів аналізу в розкритті та розслідуванні злочинів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://pravo.studio/osnovyi-kriminalistiki/analitichno-poshukovi-funktsijisuchasnih\\_html](https://pravo.studio/osnovyi-kriminalistiki/analitichno-poshukovi-funktsijisuchasnih_html).
4. Басецкий И. И. Инновационные подходы к определению сущности оперативно-розыскной деятельности / И. И. Басецкий, В. Ч. Родевич // Вестн. Акад. МВД Респ. Беларусь. – 2009. – № 1. – С. 163–166. [Электронный ресурс]. – URL: <https://elib.amia.by/handle/docs/2020> (06.11.2020).
5. Бачурин С. Важно реально оценивать угрозу // Полиция России. – 2017. – № 6. – С. 25–28.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
7. Брэд С., Магнесс С. На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания. // Российский следователь. – 2012. – № 7. – С. 11-25.
8. Бандурка О.М. Інтерпол: Міжнародна організація кримінальної поліції: Наук.-практ. посіб. – Х.: Основа, 2003. – 324 с.
9. Гатауллин З. Ш. Деятельность органов внутренних дел в условиях правового режима контртеррористической операции / З. Ш.

Гатауллин, Д. В. Татьяна // Вестн. Удмурт. ун-та. Сер. Экономика и право. – 2017. – № 1. – С. 133-136.

10. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – Издательство: Речь, 2007. – 476 с.

11. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – СПб. Питер, 2002. – 496 с.

12. Грищенко А. Н. К вопросу о механизме реализации функций Полиции по охране и защите прав и свобод граждан // Современное право. – 2017. – № 9. – С. 33–41.

13. Грищенко А. Н. К вопросу об охране и защите прав и свобод граждан в деятельности полиции // Современное право. – 2017. – № 8. – С. 29–34.

14. Голосніченко І.П. Адміністративна діяльність органів внутрішніх справ. Загальна частина: Підруч. – К.: Українська акад. внутр. справ, 1995. – 177 с.

15. Довгань Л.С. Праця керівника або Практичний менеджмент: Навч. посіб. – К.: Ексмо, 2002. – 384 с.

16. Добрецов Д.Г. Координация природоохранными прокурорами деятельности правоохранительных органов по борьбе с экологической преступностью / Д.Г. Добрецов, Н.А. Иголина, М.М. Какителашвили // Мониторинг правоприменения. – 2017. – № 2 (23). – с.29-35.

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

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

19. Жданова І. Мотиваційна складова професіоналізму працівників органів внутрішніх справ // Вісник Національного університету внутрішніх справ. – 2004. – № 28. – С. 456-462.
20. Захаров В. П. Особливості оперативного документування злочинів у сфері економіки: Навчально-практичний посібник /В. П. Захаров, Ю.І. Дмитрюк, Львів, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2008. - с 200.
21. Зубач А.В., Кокорев А.Н. Административная деятельность органов внутренних дел в вопросах и ответах: Учебное пособие. – М.: МосУ МВД России, изд-во “Щит-М”, 2005. – 354 с.
22. Івченко Ю. Професійне зростання жінок у правоохоронній сфері: проблемні питання // Право України. – 2006. – № 5. – С. 57-61.
23. Кісіль З. Р. Проблеми професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: монографія / З. Р. Кісіль. – Львів: ЛьВДУВС, 2008. – 607 с.
24. Ключев О. Зміст та функції організаторської діяльності у сфері охорони громадського порядку // Право України. – 2005. – № 9. – С. 57-59.
25. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. // Іменем Закону. – 2012. – № 4. – С. 45-51.
26. Когут Я.М. Інформаційне забезпечення діяльності підрозділів місцевої міліції // Проблеми підготовки та вдосконалення професійної діяльності працівників міліції громадської безпеки: Міжнародна науково-практична конференція. Івано-Франківськ, 19 травня 2006 р. – Івано-Франківськ: Прикарпатський юридичний інститут МВС України, 2006. – С. 236-240.
27. Когут Я.М. Місцева міліція в Україні: минуле, сьогодення // Вісник Львівського інституту внутрішніх справ. – 2003. – Вип. 2. – С. 202-210.

28. Когут Я.М. Професійна психологічна підготовка працівників ОВС: Конспект лекцій. – Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2006. – 184 с.
29. Колегов А. П. О некоторых проблемах в организации деятельности ОВД при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций на промышленных объектах ТЭК // "Черные дыры" в Российском законодательстве. - 2007. - N 2. - С. 271-272.
30. Колюка М.М. Адміністративно-правові проблеми відповідальності працівників органів внутрішніх справ: Автореф. дис. ... канд. юрид. наук / Нац. юрид. акад. України ім. Я.Мудрого. – Х., 2002. – 15 с.
31. Концепція програми “Народ і міліція — партнери”. – К.: МВС України, 1999. – 147 с.
32. Кочкин А. В. Некоторые проблемы административно-правового регулирования деятельности участковых уполномоченных милиции // Современное право. - 2008. - N 5. - С. 86-87.
33. Куйбіда В.С. Принципи і методи діяльності органів місцевого самоврядування: (Монографія). – К.: МАУП, 2004. – 432 с.: іл. – Бібліогр.: с.373-431.
34. Кушнір В. Злочин – не провина поліцейського, а сигнал до термінових дій // Іменем Закону. – 2007. – № 37. – С. 14-15.
35. Лебедев А.В. Характеристика основных стресс-факторов, що впливають на працівника органів внутрішніх справ у професійній сфері // Права людини в діяльності органів внутрішніх справ: Науково-практична конференція, 11-13 травня 2006 р. Євпаторія – Х.: Вид-во Нац. ун-ту. внутр. справ, 2006. – С. 8.
36. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А. В. Либина, А. В. Либин. М.: Смысл, 1998. - С. 190-204.

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

38. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.

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

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

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

42. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Ш. Мельник. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 256 с.

43. Мешалкин С. Н. Некоторые аспекты правового регулирования антитеррористической деятельности оперативных подразделений Министерства внутренних дел Российской Федерации // Закон и право. – 2010. – № 2. – С. 14-16.

44. Мильман В. Е. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Е. Мильман. – М., 1983. – С. 125–135.

45. Молдован В.В. Основы держави і права. Курс лекцій: Навч. посіб. для юрид. факультетів ВУЗів. – К.: Юмана, 1996. – 176 с.
46. Назаренко И. А. Принципы деятельности органов внутренних дел при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера // Административное право и процесс. – 2007. - N 4. - С. 38-41.
47. Новіков В.В. Об'єкти та предмет відомчого контролю в органах внутрішніх справ // Вісник Національного університету внутрішніх справ. – 2005. – № 31. – С. 141-144.
48. Няньчур М. Когнитивная терапия депрессии / М. Няньчур. – М., 2003. – 298 с.
49. Общественная оценка деятельности полиции / Т. Н. Юдина // Социологические исследования. – 2017. – № 4. – С. 52–59.
50. Овчинников О.А. Организация милиции общественной безопасности в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. юридич. наук / Овчинников О.А. – М., 2001. – 24 с.
51. Олейник В. И. Внутриорганизационная деятельность ОВД в сфере борьбы с административными правонарушениями // Административное право и процесс. - 2010. - N 5. - С. 37-39.
52. Остапенко О.І., Остапенко Л.О. Адміністративно-правовий захист встановленого порядку в Україні: Навчальний посібник. – Львів: Львівський держ. ун-т внутр. справ, 2008. – 345 с.
53. Пехтерев А. Ф. Административное принуждение в деятельности правоохранительных органов // Современное право. – 2003. - N 11. - С. 22-26.
54. Петков С. Наукова організація управлінської праці та раціональне використання керівних кадрів – складові елементи впровадження основ ефективного менеджменту в органи внутрішніх справ України // Підприємництво, господарство і право. – 2005. – № 5. – С. 108-111.
55. Про Національну поліцію [Електронний ресурс]: Закон України від 2 липня 2015 р. № 580-VIII із змінами і доп. // Відомості Верховної Ради.

– 2015. – № 40-41. – Ст. 379. – Режим доступу:  
<http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.

56. Реформирование полиции в странах Центральной и Восточной Европы: процесс и прогресс / П. Абрахам, Д. Бакрач, А. Бек и др; Под ред. М. Капарини, О. Маренина; Пред. А.Н. Ярмыш. – К.: Задруга, 2005. – 296 с.

57. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

58. Симаков Н. Под защитой – воздушные «ворота» // Полиция России. – 2017. – № 7. – С. 18–20.

59. Ситдикова Г. З. Формирование профессиональных компетенций специалистов в следственной и оперативно-розыскной деятельности // Евраз. юрид. журн. – 2016. – № 12. – С. 171–173. Шифр НББ: 3//1485.

60. Соколова Е.Н. Морально-психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: педагогический аспект / Под.ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. – 159 с.

61. Сплавская Н.В. К вопросу о соотношении понятий «общественная безопасность» и «общественный порядок» как объектов уголовно-правовой охраны // Закон и право. – 2011. – № 4. – С. 63-64.

62. Столяренко А. М. Социально-психологические факторы педагогики партнерства общества и полиции // Психологическая наука и образование. – 2017. – № 4. – С. 93–100.

63. Тимченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / О. В. Тимченко. – Х., 2003. – 33 с.

64. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. д-ра психол. наук: 19.00.06 / О. В. Тімченко; Національний ун-т внутрішніх справ. – Х., 2003. – 35 с.



65. Токарська А. Подолання проблем негативного стереотипу органів внутрішніх справ через комунікацію // Право України. – 2005. – № 7. – С. 78-79.

66. Толочко А. Н. Теория оперативно-розыскной деятельности в системе юридических наук криминального цикла: анализ современных представлений / А. Н. Толочко. – Минск: Акад. МВД, 2019. – 119 с.

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

68. Управление стрессом для делового человека: технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. Под ред. Фридман А. - М.: Наука, 2014. – 318 с.

69. Холмогорова А.Б., Гаранян И.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61 – 74.

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

71. Ширяева И.В. Советские правоохранительные органы и проблема прав человека: 1922 – 1941 гг. : дис. ... канд. ист. наук / Ширяева Ирина Валентиновна. – М., 2003. – 234 с.

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

# ДОДАТКИ