

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра загальної та клінічної психології

Випускна кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ЧАЙКОВСЬКА АННА ВОЛОДИМИРІВНА

**РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В
СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Клінічна психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:
МАЛІМОН ЛЮДМИЛА ЯКІВНА,
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та клінічної
психології ВНУ імені Лесі Українки

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № _____
засідання кафедри загальної та клінічної психології
від _____ 202__ р.

Завідувач кафедри
ПІБ завідувача кафедри _____

ЛУЦЬК 2024

АНОТАЦІЯ

Чайковська А. В. Ресурси стресостійкості працівників поліції в стресогенних умовах професійної діяльності. – Рукопис.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 – Психологія. – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Робота присвячена розгляду психологічних ресурсів, які допомагають працівникам поліції ефективно протистояти стресам, пов'язаним з їхньою професійною діяльністю. Це дослідження поглиблює розуміння психологічних стресів, з якими стикаються працівники поліції, та визначає ключові фактори, що сприяють їхній стійкості до стресу.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що соціальна підтримка, емоційна регуляція та фізичне здоров'я відіграють ключову роль у зменшенні негативного впливу професійного стресу та забезпеченні психологічного благополуччя поліцейських.

Результати кореляційного аналізу показали, що існує тісний зв'язок між рівнем стресу та використанням різних стратегій подолання.

За допомогою факторного аналізу виявлено, що особистісні ресурси, такі як оптимізм та самоефективність, є важливими предикторами стійкості до стресу.

Можна стверджувати, що дослідження підкреслює необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів поліцейських.

Ключові слова: стрес, працівники поліції, психологічна стійкість, соціальна підтримка, емоційна регуляція, фізичне здоров'я.

SUMMARY

Chaikovska, A. V. Resources of stress resistance among police officers in stressful professional conditions. – Manuscript.

Final qualification work for obtaining the educational degree of "Master" in the specialty 053 – Psychology. – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The work is devoted to the consideration of psychological resources that help police officers effectively resist stress associated with their professional activities. This study deepens the understanding of the psychological stresses faced by police officers and identifies key factors contributing to their resilience to stress.

The results of the empirical study showed that social support, emotional regulation, and physical health play a key role in reducing the negative impact of occupational stress and ensuring the psychological well-being of police officers.

The results of the correlation analysis showed that there is a strong relationship between the level of stress and the use of different coping strategies.

Factor analysis revealed that personal resources, such as optimism and self-efficacy, are important predictors of stress resilience.

It can be argued that the study emphasizes the need to develop psychological support programs aimed at strengthening the psychological resources of police officers.

Keywords: stress, police officers, psychological resilience, social support, emotional regulation, physical health.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
1.1. Огляд наукових визначень, концепцій та моделей стресу	9
1.2. Аналіз специфічних факторів, що викликають професійний стрес у поліцейських	19
1.3. Психологічні ресурси як основа стійкості поліцейських до професійного стресу.....	26
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
2.1. Методи оцінки стресу та стресостійкості як інструмент психодіагностики та самооцінювання	40
2.2. Опис й обґрунтування програми та методів дослідження	47
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	53
Висновки до розділу 2	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Проблема ресурсів стресостійкості в сучасній психології є однією з найактуальніших. Особливий інтерес викликає вивчення стресостійкості професійних груп, які працюють в екстремальних умовах, таких як, наприклад, поліцейські. Їхня діяльність пов'язана з постійним контактом зі стресорами, що вимагає від них високого рівня психологічної стійкості. В умовах збройного конфлікту ці вимоги зростають багатократно, оскільки поліцейські виконують завдання в надзвичайно складних і небезпечних умовах.

Професія поліцейського відноситься до числа найбільш стресогенних, тому що це обумовлено специфікою діяльності, яка пов'язана з постійним ризиком для життя і здоров'я, морально-етичними дилемами, високою відповідальністю за прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. Постійне перебування під впливом стресових факторів може призводити до розвитку професійного вигорання, зниження ефективності роботи, а також розвитку психосоматичних захворювань. Тому дослідження ресурсів стресостійкості працівників поліції є актуальним завданням для сучасної психології, оскільки дозволяє розробити ефективні програми психологічної підтримки та профілактики функціональних і психічних захворювань у працівників поліції.

Сфера дослідження стресостійкості поліцейських є досить широкою, а кількість дослідників, які працювали в цій галузі, постійно зростає. Так, серед зарубіжних науковців хотілося б відмітити одного із засновників вчення про стрес – Hans Selye [73]. Його дослідження стали фундаментом для багатьох подальших досліджень у цій галузі. Richard Lazarus та Susan Folkman [68] розробили когнітивну теорію стресу та копінгу, яка акцентує увагу на ролі оцінки ситуації у виникненні стресової реакції. Robert Sapolsky [72] досліджував біологічні механізми стресу, зокрема вплив хронічного стресу на мозок. Christina Maslach [71] розробила концепцію професійного вигорання, яка широко використовується для дослідження стресу у різних професіях, у тому числі і

серед поліцейських. Також важливий внесок у розробку проблеми стресостійкості зробили такі науковці, як Thomas Holmes і Richard Rahe [65] (визначення стресостійкості та соціальної адаптації), Stevan Hobfoll [64] (дослідження теорії збереження ресурсів), George Bonanno [61] (продуктивні стратегії подолання травматичного досвіду) та інші.

Серед вітчизняних науковців, які вивчали особливості діяльності працівників правоохоронних органів в стресогенних ситуаціях, можна виділити праці М. Ануфрієва [4], О. Бандурки [7], В. Венедиктова [8], М. Корольчука [43], С. Кубіцького [55], І. Охріменка [62], О. Синявської [50], О. Тімченка [54], О. Федоренко [17] та інших.

Об'єктом дослідження є працівники поліції, які виконують професійні завдання в умовах підвищеної стресогенності.

Предметом дослідження є ресурси стресостійкості працівників поліції та їхній вплив на ефективність виконання службових обов'язків.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ресурсів стресостійкості працівників поліції, а також розробка рекомендацій щодо підвищення їхнього психологічного благополуччя та ефективності професійної діяльності.

Для досягнення мети дослідження передбачається вирішити наступні **завдання**:

1. Провести детальний аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених феномену стресу, систематизувати різноманітні підходи до визначення стресу, виділивши основні теоретичні концепції, а також проаналізувати фактори, що впливають на виникнення та розвиток стресу.

2. Дослідити феномен професійного стресу серед поліцейських з акцентом на ідентифікації ключових факторів, які його спричиняють, виявити його причини, вплив на психічне здоров'я поліцейських та які наслідки він для них має.

3. Розглянути існуючі теоретичні моделі психологічної стійкості та її ресурсів, виявити взаємозв'язки між різними факторами, що впливають на психологічну стійкість поліцейських.

4. Провести порівняльний аналіз об'єктивних та суб'єктивних методів оцінки стресу і стресостійкості у працівників поліції, а також визначити переваги та недоліки кожного підходу.

5. Підібрати та апробувати комплексний інструментарій для оцінки ресурсів стресостійкості працівників поліції, який би об'єднував методи кількісної оцінки життєвих та професійних стресів, аналізу стратегій їх подолання та оцінки особистісних ресурсів.

6. Провести поглиблений аналіз індивідуальних відмінностей у стратегіях подолання стресу серед працівників поліції, враховуючи їхні соціодемографічні характеристики та рівень стресостійкості, а також виявити та проаналізувати кореляційні зв'язки між рівнем стресу, використанням різних стратегій подолання та розвитком особистісних ресурсів у поліцейських.

Методологічну і теоретичну основу дослідження становлять: біопсихосоціальна модель стресу (Ганс Сельє, Річард Лазарус); теорія ресурсів і вимог (Стефан Йоханссон, Роберт Карвер); теорія професійного вигорання (Крістіна Маслач, Фред Бернхард); позитивна психологія (Мартін Селігман, Міхал Чиксентміхайї); психологія особистості (Ганс Айзенк, Говард Гарднер); соціальна психологія (Курт Левін, Філіп Зимбардо); психологічні проблеми правоохоронних органів (Олександр Коваль); питання психологічного здоров'я правоохоронців (Наталія Лебедева); проблеми психологічної адаптації та стресостійкості (Олена Хоменко).

В процесі дослідження використовувалися такі *методи*: теоретичні (аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел, в яких висвітлено важливі аспекти досліджуваної проблеми, систематизація наукових публікацій з досліджуваної проблеми); організаційні методи (метод порівняння); методи обробки та інтерпретації даних (кількісні та якісні, із застосуванням методів математичної статистики для встановлення зв'язків між змінними); емпіричні

(опитування із використанням методик: «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмса та Р. Рея), «Стратегії подолання стресових ситуацій» (С. Хобфолла), «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» (М. Лаада)).

База дослідження. Дослідження проводилося на базі Головного управління Національної поліції у Хмельницькій області. В експериментальному дослідженні взяли участь працівники поліції, загальна кількість яких склала 70 осіб (з яких 35 чоловіків і 35 жінок) віком від 25 до 40 років.

Наукова новизна роботи полягає в:

- емпіричному підтвердженні зв'язку між різними типами ресурсів та рівнем стресогенності у поліцейських;
- розробці практичних рекомендацій для підвищення стресостійкості поліцейських на основі отриманих результатів.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки поліцейських, оптимізації умов роботи поліцейських, створення ефективних програм навчання та тренінгів для поліцейських.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерського дослідження апробовано під час роботи III Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології», що відбулася 30-31 травня 2024 року і представлено у публікації: Чайковська А.В. Ресурси стресостійкості працівників поліції в стресогенних умовах професійної діяльності. Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології: зб. тез доп. III міжнар. наук.-практ. конф. (30-31 трав. 2024 р., м. Луцьк, Україна). Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 124-127.

Структура роботи: магістерська робота складається з вступу, двох розділів і шести підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 2 рисунки та 16 таблиць. Список використаних джерел налічує 73 найменування. Повний обсяг роботи – 100 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОГЕННИХ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА РЕСУРСІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Огляд наукових визначень, концепцій та моделей стресу

Вивчення наукових праць, присвячених стресу, демонструє, що це поняття є досить неоднозначним і багатогранним. Відсутність єдиного підходу до розуміння стресу призводить до різноманіття теорій та моделей, які пояснюють його природу та механізми виникнення. Історично склалося так, що поняття стресу зазнавало значних трансформацій, що було пов'язано з розвитком різних наукових дисциплін та зміною парадигм у психології. Сьогодні стрес є невід'ємною частиною людського життя і відіграє важливу роль у забезпеченні виживання. Однак, хронічний стрес може призвести до розвитку різних захворювань, як фізичних, так і психічних. Тому розуміння механізмів виникнення і розвитку стресу є важливим завданням сучасної психології.

Стрессова реакція організму є однією з найдавніших і найважливіших адаптаційних механізмів, що сформувалися в процесі еволюції людини. Вперше термін «стрес» був введений у науковий обіг у 30-х роках ХХ століття фізіологом Уолтером Кенноном для опису універсальної реакції організму на загрозу, відомої як «бий або біжи». Ця реакція забезпечує мобілізацію ресурсів організму для ефективного протистояння стресору або для втечі від нього [9, с. 7].

Видатний дослідник стресу, Річард Лазарус, запропонував новаторський підхід до вивчення цього феномена, розмежувавши фізіологічний та психологічний аспекти стрессової реакції. Згідно з його концепцією, фізіологічний стрес виникає як безпосередня реакція організму на реальну фізичну загрозу, тоді як психологічний стрес пов'язаний з суб'єктивною оцінкою ситуації як потенційно небезпечної або складної для подолання.

Однак, Лазарус підкреслював, що таке розмежування є досить умовним. Адже фізіологічні зміни, що супроводжують стрес, завжди супроводжуються певними емоційними переживаннями, такими як тривога, страх або роздратування. З іншого боку, навіть якщо людина не стикається з явними фізичними загрозами, тривала психологічна напруга може призвести до значних фізіологічних змін, таких як підвищення артеріального тиску, тахікардія та порушення гормонального балансу [9, с. 8].

Відомий канадський фізіолог Ганс Сельє в середині ХХ століття запропонував свою концепцію стресу, яка згодом стала основою для подальших досліджень у цій галузі. Сельє ввів термін «стресор» для позначення будь-якого фактору зовнішнього або внутрішнього середовища, що викликає в організмі напруження і мобілізує його захисні сили.

Одним з ключових положень теорії Сельє є поняття «загального адаптаційного синдрому». Загальний адаптаційний синдром описує три послідовні стадії реакції організму на стрес: реакція тривоги, стадія резистентності та стадія виснаження. Важливо розуміти, що кожна людина має індивідуальний поріг стійкості до стресу, тобто різний рівень навантаження, який вона може витримати без розвитку патологічних змін.

Проте, стрес, на думку Г. Сельє, не є лише фізіологічним явищем. Психологічні фактори відіграють значну роль у виникненні і перебігу стресових реакцій. Саме оцінка ситуації індивідом як загрозової або такої, що викликає невизначеність, є вирішальною для розвитку стресу. Тому, стрес не є синонімом життєвої події, а радше відображає суб'єктивне переживання цієї події [35, с. 14].

Цікавим аспектом теорії Сельє є його погляд значення стресу для людини. Вчений стверджував, що навіть під час сну організм перебуває в стані певного стресу, хоча й іншого характеру, ніж під час активної діяльності. Таким чином, Сельє доводив, що повна відсутність стресу є неможливою і навіть небажаною, оскільки вона може свідчити про припинення життєвих процесів. За його словами, повна свобода від стресу рівнозначна смерті [35, с. 15].

У подальших дослідженнях Ганс Сельє розширив своє розуміння стресу, виділивши два його основних типи: дистрес та еустрес. Дистрес пов'язаний з негативними емоційними переживаннями, такими як тривога, страх, гнів, і може мати шкідливий вплив на організм. На противагу дистресу, еустрес пов'язаний з позитивними емоціями, такими як радість, збудження, задоволення, і сприяє зростанню та розвитку особистості.

Дослідник ввів у науковий обіг поняття «еустресу» для опису позитивного, конструктивного стресу, який мобілізує організм і сприяє його розвитку. На противагу еустресу, Сельє використав термін «дистрес» для позначення негативного стресу, який викликає страждання та може призвести до розвитку різних захворювань. Насправді термін «дистрес» має давнє коріння і походить від англійського слова, що означає «біль» або «страждання» [48, с. 20].

Сельє також зазначав, що хронічний стрес може прискорювати процеси старіння, порівнюючи його зі зношуванням механізму. Однак, вчений підкреслював, що стрес сам по собі не є однозначно негативним явищем. Навпаки, еустрес може бути стимулом для особистісного зростання та підвищення адаптаційних можливостей організму.

Таким чином, Г. Сельє розглядав стрес як складний феномен, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я і благополуччя людини. А розуміння механізмів розвитку стресу є важливим для розробки ефективних стратегій його профілактики та подолання.

Аналізуючи різноманітні наукові підходи до визначення стресу, дослідник Н. Г. Різві виокремлює кілька ключових аспектів цього феномену: по-перше, стрес часто асоціюється зі станом тривоги або занепокоєння, який людина прагне усунути. У такому контексті стрес наближається до інших негативних емоційних станів, таких як тривога, страх або розчарування. По-друге, стрес розглядається як складна психологічна та поведінкова реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники. Ця реакція може проявлятися на різних рівнях: емоційному, когнітивному та поведінковому. По-третє, стрес може бути визначений як сама подія або ситуація, яка спричиняє у людини напруження і

вимагає адаптації. Такі стресові ситуації можуть бути пов'язані з фізичними або соціальними факторами і викликають у людини необхідність вживати заходів для їх подолання. На думку Різві, поняття «стресор» є синонімом таких термінів як «небезпека», «загроза», «тиск» або «екстремальна ситуація». Всі вони позначають фактори, які можуть викликати стресову реакцію в організмі [34, с. 8].

Незважаючи на тривалі дослідження, проблема визначення стресу залишається актуальною. Різноманітність підходів до вивчення цього феномена не дозволяє сформулювати однозначне і загальноприйняте визначення.

Так, на підтвердження цього факту, ще відомий американський психолог Річард Лазарус зазначав, що в науковій літературі існує значна неоднорідність у розумінні стресу. Відсутність консенсусу щодо термінології та теоретичних моделей свідчить про те, що стрес є складним і багатограним психологічним феноменом. Тому Р. Лазарус, запропонував два ключових положення, які дозволяють глибше зрозуміти цей феномен:

1. Існуюча плутанина у визначенні поняття «стрес» пов'язана з тим, що більшість досліджень фокусуються лише на зовнішніх проявах стресу, тобто на стресових стимулах та фізіологічних реакціях організму. На думку вченого, для більш точного розуміння стресу необхідно враховувати також внутрішні психологічні процеси, які відбуваються в організмі людини у відповідь на загрозу. Зокрема, важливу роль відіграє когнітивна оцінка ситуації, тобто процес аналізу загрози та визначення її значущості для особистості.

2. Стрессова реакція не є простою фізіологічною відповіддю на зовнішній подразник. Вона є результатом комплексної взаємодії між зовнішніми факторами та внутрішніми ресурсами особистості. Захисні механізми, які мобілізуються в стресовій ситуації, можуть бути як фізіологічними (наприклад, підвищення рівня адреналіну), так і поведінковими (наприклад, уникнення загрозливої ситуації). Крім того, ці механізми тісно пов'язані з внутрішньою психологічною структурою особистості, її цінностями, переконаннями та досвідом [67, с. 118].

Враховуючи перелічені вище складнощі у визначені поняття стресу, Організація Об'єднаних Націй з питань охорони здоров'я (ВООЗ) ще у 1972 році запропонувала своє трактування цього явища. Згідно з ним, стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-який подразник, який вимагає від нього адаптації. Іншими словами, це універсальна відповідь на різноманітні виклики, які ми зустрічаємо у житті, незалежно від їхньої природи. Важливо зазначити, що стрес може бути викликаний як реальними загрозами, так і нашими уявленнями про них [35, с. 17].

Слово «стрес» у сучасній науці має кілька значень. По-перше, його можна розглядати як зовнішній подразник, який викликає у людини напругу. Такі подразники часто називають стресорами або стресовими факторами. По-друге, стрес може описувати внутрішній стан людини, пов'язаний з переживанням напруги та збудження. Цей стан включає в себе емоції, захисні реакції та активні спроби впоратися з ситуацією. І, по-третє, стрес може виражатися у фізіологічних реакціях організму на зовнішні впливи. Саме таке розуміння стресу пропонували відомі вчені В. Кеннон та Г. Сельє [35, с. 18].

У 80-х роках ХХ століття стрес перестав розглядатися виключно як негативний фактор і почав розглядатися як універсальний стимул розвитку особистості. Однак, дослідження в цій галузі були зосереджені переважно на зовнішніх причинах стресу, таких як екстремальні умови. Внутрішній світ людини, яка переживає стрес, залишався недостатньо вивченим. Відсутність інструментів для вимірювання та аналізу внутрішніх психологічних переживань ускладнювало розуміння природи стресу [51, с. 22].

Існує декілька методологічних підходів до вивчення стресу, які відображені у відповідних теоріях. Серед них можна виділити наступні:

Згідно з генетико-конституційною теорією, наша спадковість відіграє ключову роль у визначенні нашої здатності протистояти стресу. Ця теорія припускає, що наші гени визначають певні захисні механізми, які допомагають нам справлятися зі стресовими ситуаціями. Дослідники в цій галузі намагаються

встановити, які саме гени відповідають за нашу стійкість до стресу та як вони впливають на фізичні характеристики людини [25, с. 53].

Модель схильності до стресу розглядає стрес як результат комплексного впливу біологічних і соціальних факторів. Ця теорія підкреслює, що наша спадковість та життєвий досвід взаємодіють між собою, формуючи індивідуальні відмінності в реакції на стрес. Таким чином, схильність до стресу розглядається як результат багатфакторного впливу [26, с. 117].

Згідно з психоаналітичною теорією Зігмунда Фрейда, тривога може виникати різними способами. Він виділяє два основних типи тривоги: сигнальну і травматичну. Сигнальна тривога виступає як своєрідний "дзвіночок", який попереджає про наявність реальної зовнішньої загрози. Травматична тривога, навпаки, породжується внутрішніми конфліктами, які зазвичай пов'язані з несвідомими бажаннями та імпульсами, такими як сексуальні потяги та агресія. Саме ці внутрішні конфлікти, за Фрейдом, є причиною багатьох психологічних проблем, які він об'єднав під поняттям «психопатії повсякденного життя» [1, с. 236].

За концепцією Х. Вольфа, стрес розглядається як комплексна реакція організму на вплив соціальних та психологічних факторів. При цьому, інтенсивність та характер стресової реакції залежать від цілого ряду чинників, таких як особистісні установки, мотивація, сприйняття ситуації та ставлення до неї [18, с. 99].

Міждисциплінарна модель стресу розглядає стрес як багатогранний феномен, що виникає під впливом різноманітних факторів і проявляється на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях. Такі стресори провокують у людини тривогу та можуть призводити як до адаптивних реакцій, так і до розвитку патологічних станів, що вимагають додаткових ресурсів для регуляції [19, с. 77].

Сучасні теорії конфліктів все частіше розглядають соціальні фактори як основні причини стресу. Зокрема, вчені звертають увагу на такі аспекти, як стійкість соціальних зв'язків, нерівномірний розподіл ресурсів та міжособистісна

динаміка у соціальних структурах. Ці фактори, за різними теоріями, можуть провокувати конфлікти та, як наслідок, стрес. До таких теорій належать еволюційна теорія соціального розвитку, екологічна теорія та теорія життєвих змін, які досліджують вплив соціальних процесів на психічне здоров'я людини [45, с. 69].

Модель Д. Механіка підкреслює, що кожна людина має свої індивідуальні стратегії адаптації до стресу. Ці стратегії можуть включати як активні дії, спрямовані на зміну ситуації, так і різноманітні психологічні захисти. Вибір конкретної стратегії залежить від особистісних особливостей індивіда, його досвіду та сприйняття стресової ситуації [59, с. 19].

Модель фізіологічного стресу акцентує увагу на тому, що стрес не завжди є наслідком фізичних навантажень, але часто викликається соціальними факторами. Це можуть бути економічні труднощі, сімейні проблеми чи інші події, які порушують звичний ритм життя людини. Важливо зазначити, що такі стресори не обов'язково мають негативний характер, але можуть спричинити як адаптивні, так і дезадаптивні реакції організму [38, с. 35].

Системна модель стресу пояснює, як організм реагує на стресові ситуації за допомогою різних поведінкових стратегій. Ці стратегії спрямовані на відновлення гомеостазу і можуть включати як активні дії (наприклад, вирішення проблеми), так і пасивні (наприклад, уникнення). Ефективність цих стратегій залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості організму та характеристики стресора [51, с. 23].

Інтеграційна модель стресу розглядає стрес як наслідок зіткнення людини з проблемами, які вимагають від неї виходу за межі звичного способу життя. Ці проблеми можуть бути різноманітними: від незначних труднощів до серйозних життєвих криз. Важливою особливістю такої моделі є розуміння того, що стрес виникає не стільки від самої проблеми, скільки від спроби людини її вирішити. Якщо проблема залишається невирішеною, напруга в організмі наростає, що може призвести до розвитку стресових станів [26; 37; 58].

Вчення В. Мільмана про стрес підкреслює його багатогранність. Вчений запропонував розглядати стрес не як однорідне явище, а як результат взаємодії різних факторів, які можуть бути як зовнішніми (пов'язаними з навколишнім середовищем), так і внутрішніми (пов'язаними з особливостями особистості). Крім того, Мільман виділив важливу роль невизначеності та значущості стресорів у виникненні стресових реакцій [5, с. 15].

Р. Сміт у своїй когнітивно-афективній моделі підкреслює важливість розумових процесів у подоланні стресу. За його концепцією, ефективність боротьби зі стресом залежить від здатності людини оцінити ступінь загрози, логічно пояснити собі причини стресу та розробити стратегії адаптації. Крім того, важливу роль відіграють навички саморегуляції, які допомагають зберегти внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях [16, с. 211].

Сучасні дослідження, зокрема, теорія особистісних конструктів Джорджа Келі, підкреслюють важливу роль очікувань у формуванні психологічного стресу. Згідно з цією теорією, наші очікування щодо майбутніх подій визначають, як ми сприймаємо реальність і інтерпретуємо ситуації. Якщо наші очікування не справджуються, це може призвести до виникнення стресу. Таким чином, наша сприйнятливність до стресу залежить від того, наскільки гнучкими і адаптивними є наші очікування [49; 51].

Теорія Жана Піаже вносить значний внесок у розуміння того, як особистісні когнітивні структури впливають на сприйняття та оцінку ситуацій. За Піаже, кожна людина має індивідуальний набір ментальних схем, які фільтрують інформацію, що надходить зі зовнішнього світу. Ці схеми визначають, як ми інтерпретуємо події і, відповідно, як ми на них реагуємо. Таким чином, теорія Піаже підкреслює важливу роль когнітивних процесів у формуванні нашого досвіду [30, с. 48].

Альберт Бандура, в рамках своєї соціально-когнітивної теорії, надав особливого значення поняттю самооцінки ефективності. Він стверджував, що наші переконання щодо власних можливостей суттєво впливають на нашу поведінку, мотивацію та емоції. Коли ми віримо в себе, ми готові докладати

більше зусиль для досягнення цілей і з більшою ймовірністю успішно долаємо труднощі. Таким чином, самооцінка ефективності виступає важливим мотиваційним фактором, який впливає на наш успіх у житті [10; 49].

Сучасні дослідження все частіше розглядають стрес як результат когнітивних процесів, що відбуваються в нашій свідомості. Іншими словами, те, як ми сприймаємо і оцінюємо ситуації, наші думки про власні можливості та вміння впливати на події – все це безпосередньо пов'язане з тим, як ми переживаємо стрес. Наші пізнавальні процеси, такі як оцінка ситуації, планування дій та вибір стратегій поведінки, відіграють ключову роль у формуванні та перебігу стресових реакцій [10, с. 365].

К. Погодаєв розглядав стрес як складний фізіологічний процес, що виникає у відповідь на різноманітні подразники. За його визначенням, стрес – це стан підвищеної напруги організму, який супроводжується інтенсивною роботою головного мозку, спрямованою на адаптацію до змін у зовнішньому середовищі. Цей процес залучає різноманітні нейрофізіологічні механізми, які можуть як захищати організм, так і спричиняти його пошкодження [2; 15].

Л. Китаєв-Смик, аналізуючи поняття стресу, підкреслював його неспецифічний характер. Він розглядав стрес як універсальну реакцію організму на різноманітні сильні подразники, незалежно від їхньої природи. Ця реакція проявляється як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях, мобілізуючи організм для подолання труднощів. При цьому стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я, залежно від його тривалості та інтенсивності [51, с. 24].

Поняття стресу тісно пов'язане з таким феноменом, як тривога. Згідно з поглядами Ч. Спілбергера, тривога виникає тоді, коли людина сприймає ситуацію як загрозову для свого благополуччя. Інтенсивність і тривалість тривоги можуть варіюватися залежно від того, наскільки сильно людина відчуває стрес. Спілбергер також підкреслює, що схильність до тривожних реакцій є індивідуальною особливістю особистості [47, с. 83-84].

Дедалі більше уваги приділяється дослідженням, які вивчають взаємозв'язок між групою крові та індивідуальними особливостями, зокрема, стійкістю до стресу. За результатами таких досліджень, представники різних груп крові мають різні фізіологічні особливості, які впливають на їхню реакцію на стресові ситуації. Наприклад, люди з I групою крові демонструють високу стійкість до фізичних навантажень завдяки потужній імунній системі. Для людей з II групою крові ефективним способом зняття стресу є самозаспокоєння. Для представників III групи крові характерна природна стійкість до стресів завдяки міцній імунній системі. А особи з IV групою крові можуть ефективно долати стрес за допомогою інтелектуальної діяльності в поєднанні з фізичною активністю та спілкуванням з близькими людьми [31, с. 413].

Психологи, які вивчають професійну діяльність в екстремальних умовах, приділяють особливу увагу дослідженню стресових реакцій, які виникають у таких ситуаціях. Так, Олександр Тимченко, досліджуючи особливості професійної діяльності працівників правоохоронних органів, звернув особливу увагу на феномен професійного стресу. Він підкреслив, що стрес у цій професії є багатограним явищем, яке формується під впливом як внутрішніх (індивідуальних та групових), так і зовнішніх факторів. Причому, найбільш значущими стресорами є соціальні чинники, які впливають на мотивацію, емоційний стан та сприйняття професійних завдань. Особливо важливу роль відіграє нечітке визначення цілей діяльності, яке може призводити до підвищення рівня стресу та розвитку професійної деформації [53, с. 9].

Дослідження В. Андрущенка, І. Зязюна, В. Кременя, С. Максименка, Н. Ничкало, Л. І. Казміренко, Г. Юхновця та Д. Александрова дозволили детально вивчити різноманітні прояви професійного стресу. В результаті цих досліджень була розроблена класифікація видів стресу, яка виділяє такі основні категорії: хронічний стрес, гострий стрес, фізіологічний стрес, психологічний стрес та інформаційний стрес. Кожен з цих видів стресу має свої особливості та виникає внаслідок дії різних факторів [24, с. 14].

Таким чином, для подальшого розвитку науки про стрес необхідно провести чітку диференціацію між різними поняттями, пов'язаними з цим явищем. Це дозволить уникнути неоднозначності та забезпечить більш точне наукове спілкування.

1.2. Аналіз специфічних факторів, що викликають професійний стрес у поліцейських

Професійна діяльність працівників поліції характеризується високим рівнем напруженості, що пов'язано з постійною готовністю до виконання складних завдань у непередбачуваних умовах. Поліцейські регулярно стикаються з ризиком для життя та здоров'я, що призводить до значного психоемоційного навантаження. Такий характер роботи робить їх особливо вразливими до професійного стресу.

Професійний стрес у поліцейських має серйозні наслідки як для самих працівників, так і для організації в цілому. Дефіцит часу для прийняття рішень, інформаційна перевантаженість, фізичне та психологічне навантаження – це лише деякі з факторів, які роблять роботу поліцейських надзвичайно стресовою. А коли стреси у поліцейських стають хронічними, то це може призвести до емоційного вигорання, зниження продуктивності праці, підвищення рівня помилок, а також проблем зі здоров'ям. Тому виявлення специфічних факторів, що сприяють розвитку стресу у поліцейських, є актуальним завданням цього підрозділу. Розуміння цих факторів є ключовим для розробки у подальшому ефективних стратегій профілактики та подолання професійного стресу.

Професійний стрес поліцейських обумовлений дією цілого комплексу специфічних факторів, розуміння яких є важливим для розробки ефективних програм підтримки психологічного здоров'я поліцейських.

Так, американський дослідник Т. Айзенберг запропонував детальну класифікацію стрес-факторів, які впливають на працівників поліції. Він виділив п'ять основних груп чинників, що спричиняють професійний стрес:

міжорганізаційні взаємодії, внутрішні процеси в організації, кримінально-процесуальна діяльність, взаємодія з громадськістю та безпосередньо виконання службових обов'язків. Наведені фактори створюють умови для виникнення різних видів стресу. Зокрема, рольові конфлікти, пов'язані з несумісними вимогами роботи, можуть призводити до внутрішньої напруги. Нудьга та одноманітність роботи можуть викликати відчуття незадоволення та демотивації. Позмінний графік роботи порушує біоритми та ускладнює повноцінний відпочинок. Стрес, пов'язаний з кар'єрним зростанням, може бути пов'язаний з високими очікуваннями та конкуренцією. Ситуації ризику та невизначеність результатів судових процесів створюють постійне психологічне напруження [20, с. 29].

Аналізуючи причини професійного стресу серед працівників поліції, А. Б. Леонова виділяє чотири основні групи факторів: зовнішні фактори (пов'язані із судовою системою, ЗМІ та громадською думкою); організаційні фактори (низька оплата праці, бюрократія); фактори, пов'язані безпосередньо з роботою (контакт із стражданнями людей, небезпека) та особистісні фактори (здоров'я, сім'я, кар'єра). Постійний вплив різноманітних стрес-факторів призводить до розвитку у поліцейських механізмів психологічного захисту, таких, наприклад, як емоційне дистанціювання. Цей захисний механізм, хоча й допомагає справлятися з повсякденними стресами, з часом може поширюватися на інші сфери життя, зокрема і на сімейні стосунки. Крім того, постійна робота в умовах ризику для життя та здоров'я може призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів та інших психічних проблем [29, с. 77].

Екстремальні умови роботи поліцейських створюють сприятливий ґрунт для розвитку професійного стресу та справлять значний негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. Постійний контакт зі стражданнями та небезпекою може призвести до розвитку стійких психологічних травм, які значно ускладнюють адаптацію до мирного життя. Постійне перебування в стані підвищеної тривожності, поєднане з відсутністю можливості повноцінного відпочинку, призводить до виснаження організму та розвитку різноманітних

психосоматичних захворювань. Посттравматичні стресові розлади, невротичні реакції та психосоматичні захворювання є частими наслідками такої роботи. Тривалий вплив професійного стресу призводить до виснаження нервової системи, зниження працездатності та погіршення якості життя [27, с. 228].

Професійний шлях індивіда – це складний процес, який супроводжується не лише набуттям корисних навичок та знань, але й формуванням певних деформацій особистості. Парадоксально, але саме професійна діяльність, яка спочатку сприяє розвитку особистості, згодом може призводити до негативних змін. Цей феномен відомий як професійна деформація і проявляється у викривленні особистісних якостей під впливом тривалої професійної діяльності.

В процесі професіоналізації індивід набуває набір професійно важливих якостей, які допомагають йому досягати успіхів у своїй діяльності. Однак, з часом ці якості можуть перетворитися на стереотипи, які обмежують його сприйняття дійсності та взаємодію з оточуючими людьми. Професійна деформація може мати негативні наслідки як для самого фахівця, так і для оточуючих. Вона може проявлятися у зниженні емпатії, ригідності мислення, труднощах у побудові міжособистісних відносин та інших проблемах. Таким чином, професійна деформація є результатом надмірної концентрації на професійних завданнях за рахунок інших сфер життя [42, с. 4].

Професійна деформація працівників поліції має ряд специфічних особливостей, зумовлених характером їхньої діяльності. Постійний контакт з насильством, злочинністю та іншими негативними проявами суспільного життя призводить до розвитку у поліцейських певних психологічних захисних механізмів, які можуть негативно впливати на їхні особистісні якості та міжособистісні стосунки. Професійна деформація поліцейських може проявлятися у різних формах. Це можуть бути зміни в поведінці, такі як підвищена підозрілість, агресивність, або, навпаки, апатія та байдужість. Високий рівень стресу, пов'язаний з виконанням службових обов'язків, може спровокувати виникнення таких проблем, як цинізм, агресивність, відчуження та інші. Також, професійна деформація може призвести до порушення етичних

норм і правил поведінки, що може мати серйозні наслідки як для самих поліцейських, так і для суспільства в цілому [36, с. 141].

Формування професійної деформації у працівників поліції зумовлене комплексом взаємопов'язаних факторів. По-перше, тривала професійна діяльність у специфічних умовах призводить до автоматизації певних дій та мислення, що може обмежувати гнучкість і креативність. По-друге, невідповідність індивідуальних особливостей особистості вимогам професії може сприяти розвитку стресів та внутрішніх конфліктів. По-третє, взаємодія особистісних характеристик і професійних вимог може призводити до зміни особистісних цінностей та установок.

Професійна деформація поліцейських проявляється у формуванні стійких стереотипів поведінки, які можуть негативно впливати на взаємодію з оточуючими людьми. Працівники поліції, які зазнали професійної деформації, часто демонструють підвищену підозрілість, цинізм, а іноді й агресивність. Крім того, вони можуть відчувати труднощі у встановленні довірчих відносин з колегами та громадянами [36, с. 142].

Процес формування професійної деформації у поліцейських можна розглядати як динамічний. Професійна деформація розвивається поступово, проходячи через кілька стадій. На першій стадії відбувається накопичення певних професійних стереотипів та звичок. На другій стадії ці стереотипи вже досить міцно закріплюються і починають впливати на поведінку та мислення фахівця. На останній стадії професійна деформація стає стійкою і виявляється у всіх сферах професійної діяльності [32, с. 9].

Професійна деформація працівників поліції проявляється в низці характерних ознак. Однією з них є упереджене ставлення до людей, з якими вони працюють. Це пов'язано з формуванням стереотипних уявлень про різні соціальні групи. Іншою ознакою є довільне тлумачення службових обов'язків, що може призводити до порушення норм поведінки. Крім того, професійна деформація проявляється у перенесенні професійних ролей на повсякденне життя, у грубості, цинізмі та завищеній самооцінці. Професійна деформація

нібито «зашорює» поліцейського, обмежуючи його сприйняття світу. Він починає бачити людей крізь призму своїх професійних стереотипів, ігноруючи їх індивідуальність. Це призводить до того, що працівник поліції втрачає здатність до емпатії, співпереживання та об'єктивного оцінювання ситуації [33, с. 112].

Процес професійної деформації у працівників поліції можна розглядати як поступове занурення в професійну роль. Спочатку, на початковому етапі, відбувається адаптація до нових умов роботи, формування професійних навичок. Однак з часом ці навички можуть перетворитися на стереотипи, які обмежують гнучкість мислення та поведінки. На середньому етапі деформації відбувається посилення професійних стереотипів, що призводить до звуження кола інтересів і зниження критичності до себе. На останньому етапі професійна деформація досягає свого піку, що проявляється у повному ототожненні особистості з професійною роллю.

Отже, професійна деформація не лише негативно впливає на професійну діяльність, але й суттєво змінює особистість поліцейського. На початкових етапах ці зміни можуть бути незначними і непомітними, однак з часом вони стають все більш вираженими. Професійну деформацію можна порівняти з хворобою, яка поступово «роз'їдає» особистість. Спочатку це невелика тріщинка, яка з часом розширюється, охоплюючи все більшу частину особистості. На останній стадії хвороба стає хронічною, і позбутися її стає дуже складно [42, с. 13].

Професійна діяльність поліцейських часто пов'язана з постійним емоційним напруженням, яке вимагає від них стримування негативних емоцій. Як наслідок, з часом у них може розвинутися емоційне вигорання – своєрідний захисний механізм, що дозволяє «відключити» емоційну сферу і зосередитися на виконанні службових обов'язків. Однак цей механізм має й зворотний бік: він може негативно вплинути на взаємовідносини з колегами, підлеглими та громадянами, а також знизити ефективність роботи. Емоційне вигорання у працівників поліції проявляється у вигляді емоційної виснаженості,

деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Це означає, що такі працівники можуть відчувати себе емоційно виснаженими, втрачати інтерес до роботи, ставитися до людей формально, а також відчувати зниження самооцінки та незадоволення від роботи [40, с. 3].

Емоційне вигорання серед працівників поліції часто набуває характеру епідемії. Постійний контакт із стресовими ситуаціями та негативними емоціями сприяє поширенню цього синдрому серед колег. Працівники, які вже відчувають ознаки вигорання, можуть несвідомо передавати негативній настрій та песимістичний погляд на життя своїм колегам, сприяючи таким чином розповсюдженню цього явища в колективі. Отже, професійне вигорання серед поліцейських – це не лише індивідуальна проблема, а й соціальне явище. Воно формується під впливом цілого комплексу факторів, включаючи особливості професійної діяльності, організаційну культуру, міжособистісні відносини в колективі. Тривала робота в умовах стресу та невизначеності, а також відсутність адекватної психологічної підтримки сприяють розвитку цього синдрому [40, с. 4-5].

Також працівники поліції піддаються впливу широкого спектра стресових факторів, які можна умовно поділити на кілька груп [9, с. 27-28]:

1. Фізичні фактори – шум, забруднення довкілля, екстремальні температурні умови та інші фізичні подразники можуть негативно впливати на психологічний стан поліцейських.

2. Психологічні фактори:

- стресові події (фізичні травми, хвороби, втрата близьких, зміни в особистому житті, професійні труднощі, такі як значні зміни на робочому місці або конфлікти, можуть спричиняти сильний стрес);

- інформаційне перевантаження (великий обсяг інформації, яку необхідно обробляти та запам'ятовувати, може призводити до перенапруження нервової системи);

- емоційне виснаження (постійна емоційна напруга, пов'язана з особливостями професійної діяльності, може призводити до розвитку емоційного вигорання);

- монотонність (одноманітність трудових завдань та відсутність різноманітності в соціальних контактах можуть викликати відчуття нудьги та незадоволення).

3. Соціальні фактори:

- соціальна ізоляція (відсутність достатніх соціальних контактів, порушення міжособистісних відносин можуть призводити до відчуття самотності та тривоги);

- соціальна нестабільність (безробіття, фінансові труднощі, політична нестабільність – все це може бути джерелом стресу);

- несприятливі умови праці (відсутність належних умов праці, конфлікти в колективі, невизначеність щодо майбутнього можуть негативно впливати на психологічний стан працівників).

4. Внутрішньоособистісні фактори:

- особистісні кризи (перехідні періоди в житті, такі як розлучення, народження дитини, вихід на пенсію, можуть супроводжуватися сильним стресом);

- внутрішні конфлікти (розбіжність між бажаним і реальним «Я», невдоволення собою можуть бути джерелом тривоги і депресії).

Важливо зазначити, що вплив цих факторів може бути як індивідуальним, так і сукупним.

Таким чином, окрім загальнолюдських стресорів, діяльність працівників поліції пов'язана з низкою специфічних чинників, що підвищують рівень стресу. Це, зокрема, постійна відповідальність за прийняття рішень в умовах невизначеності, необхідність постійно бути насторожі та оцінювати ситуацію, а також постійний тиск на підтвердження своєї професійної компетентності (постійна оцінка колегами, громадськістю та вищим керівництвом). Додатковою

складовою є високий рівень динамічності роботи та нестабільність робочого графіку, що вимагає швидкої адаптації до мінливих умов.

Особливості професійної діяльності поліцейських можуть призводити до розвитку професійних деформацій, які, в свою чергу, є додатковими джерелами стресу. Постійна готовність до екстремальних ситуацій, необхідність приймати складні рішення в умовах дефіциту часу та інформації, а також постійна взаємодія з людьми, які перебувають у складних життєвих ситуаціях, можуть призводити до виснаження нервової системи та розвитку різних психологічних проблем.

1.3. Психологічні ресурси як основа стійкості поліцейських до професійного стресу

Як вже зазначалося у попередньому підрозділі, професійна діяльність поліцейських пов'язана з постійним психологічним напруженням, спричиненим комплексом взаємопов'язаних факторів. Це і висока відповідальність за прийняття рішень, часто в екстремальних умовах, і надмірна особиста відповідальність, яка ускладнює виконання службових обов'язків, і суспільний тиск, пов'язаний з високими очікуваннями щодо роботи поліції. Крім того, поліцейські стикаються з моральними дилемами, пов'язаними з необхідністю балансувати між законом, справедливістю та власними переконаннями.

Робота поліцейського – це постійна взаємодія з непередбачуваними ситуаціями, що вимагає швидкої реакції та прийняття рішень в умовах нестачі часу. Високий рівень ризику, постійний контакт з агресивними людьми, а також необхідність постійно адаптуватися до змін у законодавстві та тактиці роботи створюють додатковий психологічний тиск. Соціальний контекст, в якому працюють поліцейські, також значно впливає на їхній психологічний стан. Низький рівень довіри до поліції з боку суспільства, наявність подвійних стандартів, а також діяльність антикорупційних органів створюють атмосферу недовіри та підозри, що погіршує умови роботи працівників поліції.

Модель професійного стресу Дж. Грінберга акцентує увагу на негативних наслідках стресу для здоров'я працівника. Дослідник виокремлює два основні джерела стресу: пов'язані безпосередньо з роботою та зовнішні фактори, що впливають на індивіда. Ця модель, незважаючи на свою універсальність, має певні особливості при застосуванні до різних професій. Для професій типу «людина-людина», таких як робота поліцейського, особливе значення набувають особистісні характеристики працівника, його здатність до емоційної регуляції та ефективного подолання стресу. Саме тому до цієї моделі варто додати такі поняття як копінг-ресурси та емоційний інтелект, які дозволяють більш детально проаналізувати причини та наслідки стресу в діяльності поліцейських [60, с. 231].

Згідно з дослідженням, опублікованим у Міжнародному журналі екологічних досліджень та охорони здоров'я, між певними особистісними якостями та стійкістю людини існує прямий зв'язок. Зокрема, вчені виявили, що люди, які характеризуються високим рівнем стресостійкості, здатністю до ефективного подолання труднощів та розвиненим емоційним інтелектом, є більш стійкими до негативних впливів довкілля [23, с. 58].

Отже, стресостійкість – це комплексний феномен, який відображає здатність людини не лише витримувати стрес, але й використовувати його як стимул для розвитку. Це динамічна властивість, яка формується протягом життя під впливом різних факторів, включаючи генетичні особливості, виховання, соціальне оточення та особистісний досвід. Стресостійкість проявляється в здатності людини зберігати психічну рівновагу в умовах невизначеності, ефективно приймати рішення, мобілізувати внутрішні ресурси та адаптуватися до змін [41, с. 39].

Стресостійкість особистості – це її здатність зберігати психічне здоров'я та функціональність в умовах стресу та труднощів. Ця концепція допомагає зрозуміти, чому одні люди здатні швидко відновитися після травматичних подій, тоді як інші зазнають тривалих негативних наслідків. Психологи та психіатри давно вивчають це питання, намагаючись розкрити механізми, які дозволяють

деяким людям зберігати внутрішню рівновагу навіть у найскладніших ситуаціях. Стійкість особистості – це не просто відсутність проблем, а здатність до адаптації, зростання та розвитку в умовах невизначеності та змін [22, с. 25].

Сучасне розуміння стресостійкості відходить від статичного погляду на цю характеристику особистості. Замість того, щоб розглядати стресостійкість як незмінну рису, дослідники підкреслюють її динамічний характер. Стресостійкість – це активний процес, який передбачає постійну адаптацію до змін, мобілізацію внутрішніх ресурсів та розвиток нових способів подолання труднощів. Це здатність не просто вижити в складних умовах, а й процвітати, зберігаючи психічне здоров'я та досягаючи своїх цілей [21, с. 21].

Поняття стресостійкості має кілька граней. З одного боку, це здатність оговтатися від негативних подій, як зазначав Дж. Ледесм [69, с. 6]. З іншого боку, це динамічний процес відновлення та адаптації, який описав Ф. Лутанс [70, с. 695]. Обидва ці підходи підкреслюють важливість стресостійкості для збереження психічного здоров'я та успішної адаптації до мінливого світу.

На думку Н. Є. Водоп'янової, стресостійкість – це багатогранна характеристика людини, яка визначає її здатність успішно адаптуватися до мінливих умов життя. Це не просто пасивне витримування стресу, а активний процес, що включає в себе мобілізацію внутрішніх ресурсів, регуляцію емоцій та ефективну поведінку. Стресостійкість дозволяє людині зберігати високий рівень функціональності, продуктивності та благополуччя навіть у складних ситуаціях. Синонімами цього поняття є також емоційна стійкість, психологічна стійкість та стрес-резистентність [13, с. 206].

Як стверджує В. А. Бодров, індивідуальна стійкість до стресу – це багатогранне поняття, яке охоплює широкий спектр психологічних характеристик. Вона залежить від таких факторів, як темперамент, характер, самооцінка, рівень емоційного інтелекту та багато інших. Кожна людина має свій унікальний «рецепт» стійкості, який формується протягом життя [10, с. 196].

Оцінка стресостійкості людини – це складний процес, який вимагає комплексного підходу. Згідно з когнітивно-трансактним аналізом, для того щоб

зрозуміти, як людина справляється зі стресом, необхідно враховувати не лише зовнішні прояви її поведінки, а й внутрішні когнітивні та емоційні процеси. Важливу роль відіграють також ресурси, якими володіє людина. Ресурси – це все те, що допомагає людині долати труднощі: від особистісних якостей і навичок до соціальної підтримки та матеріальних можливостей. Завдяки своїм ресурсам, людина може не тільки адаптуватися до стресових ситуацій, але й активно впливати на них, змінюючи своє ставлення до них і свої дії [11, с. 139].

Щоб ефективно протистояти стресу, важливо заздалегідь готуватися до можливих труднощів. Цей підхід, відомий як «консервація ресурсів». Теорія консервації ресурсів (COR-теорія С. Хобфолла) пропонує інноваційний підхід до розуміння механізмів подолання стресу. Згідно з цією теорією, люди не просто реагують на стрес, а активно готуються до нього, накопичуючи різноманітні ресурси. Ці ресурси можуть бути як матеріальними (наприклад, фінансові заощадження, соціальні зв'язки), так і нематеріальними (наприклад, навички, знання, позитивне мислення). Завдяки накопиченню ресурсів, люди підвищують свою стійкість до стресу і з більшою ймовірністю успішно долають труднощі [63, с. 134].

Теорія консервації ресурсів підкреслює важливість інвестицій у себе. Люди прагнуть не лише зберегти те, що мають, але й постійно розширювати свій ресурсний потенціал. Це дозволяє їм не тільки захиститися від негативного впливу стресових ситуацій, але й створити міцний фундамент для досягнення своїх цілей і забезпечення довготривалого благополуччя. Втрата ж ресурсів – це один з головних факторів, що провокує стрес. Коли людина втрачає щось цінне для неї, це призводить до порушення внутрішньої рівноваги і викликає негативні емоції. Однак, наявність інших ресурсів може пом'якшити цей негативний вплив і допомогти людині швидше відновитися після стресової ситуації [63, с. 136].

Коли людина стикається зі стресовою ситуацією, вона зазвичай мобілізує всі свої ресурси для її вирішення. Це можуть бути як матеріальні ресурси (час, гроші, енергія), так і нематеріальні (знання, навички, соціальна підтримка). Однак, якщо початкові спроби виявляються неефективними, виникає емоційне

напруження і людина починає шукати інші способи адаптації. Дослідження показують, що в таких ситуаціях люди можуть використовувати різноманітні стратегії, спрямовані або на активне вирішення проблеми, або на захист своїх ресурсів. Вибір стратегії залежить від багатьох факторів, таких як особистісні характеристики, тип стресора, наявність соціальної підтримки тощо [63, с. 137].

Модель консервації ресурсів акцентує увагу на важливості соціального контексту у формуванні і збереженні особистих ресурсів. Тривале перебування в негативному соціальному середовищі, де людина відчуває постійний тиск і критику, може призвести до значних втрат ресурсів, таких як самооцінка, впевненість у собі та енергія. Це, в свою чергу, негативно впливає на загальне самопочуття людини і її здатність ефективно справлятися зі стресом. Однак, людина не є пасивною жертвою обставин. Вона може активно впливати на свій ресурсний потенціал, розвиваючи нові навички, зміцнюючи соціальні зв'язки і створюючи сприятливі умови для життя [63, с. 137-138].

Адаптація до стресу залежить від комплексу особистісних і поведінкових характеристик людини. Дослідження Н. Є. Водопянкової та Є. С. Старченкової, показує, що такі якості, як впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка і соціальна сміливість, є важливими ресурсами для подолання стресу. Люди, які володіють цими якостями, більш стійкі до негативного впливу стресових факторів і швидше відновлюються після складних ситуацій. Крім того, важливу роль відіграють також поведінкові стратегії. Активна взаємодія з оточуючими, пошук соціальної підтримки, асертивна поведінка – все це допомагає зберегти психологічне здоров'я і запобігти вигоранню. Таким чином, особистісні ресурси і поведінкові стратегії взаємопов'язані і утворюють єдину систему, яка забезпечує ефективне подолання стресу [14, с. 243].

Незважаючи на значну кількість досліджень, які вивчають вплив особистісних і соціальних ресурсів на стійкість до стресу, наше розуміння цього феномену залишається неповним. С. Хобфолл зазначає, що існуючі моделі часто мають статичний характер, тобто вони аналізують зв'язок між ресурсами і стресом у певний момент часу. Такий підхід не дозволяє врахувати динаміку

процесів, які відбуваються під час взаємодії людини зі стресором. Ресурси не є статичними величинами, а постійно змінюються під впливом різних факторів [63, с. 146]. Тому для більш адекватного опису механізмів подолання стресу необхідно розробляти динамічні моделі, які дозволяють відстежувати зміни в ресурсах у часі та їх вплив на адаптацію людини до стресових ситуацій.

Дослідження Каньятці та Норріса, а також Баумейстера і його колег демонструють, що під впливом стресу відбувається виснаження не лише соціальних, а й особистісних ресурсів людини. Наприклад, стресова ситуація може підірвати віру в себе та свої можливості, що, в свою чергу, знижує стійкість до подальших труднощів [13, с. 210].

Соціально-психологічна стійкість людини до стресу характеризується її здатністю успішно адаптуватися до змін, зберігати значимі соціальні зв'язки, досягати поставлених цілей і підтримувати високий рівень функціонування в різних сферах життя. Важливими показниками стресостійкості є: збереження здатності до соціальної адаптації, підтримання міжособистісних відносин, успішна самореалізація, збереження працездатності і високої якості виконання завдань, а також збереження фізичного і психічного здоров'я. Людина, яка володіє високою стресостійкістю, здатна ефективно справлятися зі складними життєвими ситуаціями, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу і позитивний настрій [13, с. 211].

В. А. Бодров підкреслює важливість теоретичної основи для ефективної оцінки стресостійкості. На його думку, будь-яка модель оцінки повинна базуватися на чіткому визначенні поняття «стрес» і розробці відповідної парадигми дослідження [10, с. 218]. Сучасні дослідження рухаються в напрямку комплексних підходів, які дозволяють оцінити стійкість до стресу з різних сторін, враховуючи як біологічні, так і психологічні фактори. Такий підхід дозволяє отримати більш повну і достовірну інформацію про індивідуальні відмінності в стійкості до стресу.

Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що стійкість до стресу не є незмінною характеристикою особистості. Вона може змінюватися залежно від

конкретної ситуації та внутрішнього стану людини. Цей динамічний характер стійкості до стресу знаходить своє відображення в когнітивно-трансактних теоріях, які розглядають її як гнучку величину, що залежить від того, як людина оцінює ситуацію і які ресурси вона залучає для її подолання [29, с.79].

Спосіб, яким ми взаємодіємо зі стресовими ситуаціями, є досить індивідуальним і залежить від багатьох факторів. Наша реакція на стрес не є простою фізіологічною відповіддю, а складним психологічним процесом, який формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. Зовнішні стресори, тобто самі стресові ситуації, безумовно, відіграють важливу роль. Однак, не менш важливим є те, як ми особисто інтерпретуємо ці ситуації. Наші особистісні особливості, такі як цінності, переконання, досвід, а також наш поточний емоційний стан, здоров'я і самооцінка, впливають на те, як ми сприймаємо і оцінюємо стресові події. Іншими словами, наша реакція на стрес є результатом взаємодії об'єктивних характеристик стресової ситуації і наших суб'єктивних особливостей [29, с. 80].

На наш погляд, поняття «ресурси» в психології стресостійкості часто використовується досить розпливчасто. Хоча багато дослідників погоджуються з тим, що ресурси відіграють важливу роль у подоланні стресу, існує значна різниця у тлумаченні цього поняття. Деякі автори ототожнюють ресурси з резервами, тобто з певним запасом сил, який людина може використовувати в складних ситуаціях. Інші автори розглядають ресурси як більш динамічні конструкти, які формуються в процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Л. В. Куликов, наприклад, відносить до ресурсів такі якості, як здатність до прогнозування, контроль емоцій, вольові якості та інші. Однак, такий підхід не враховує того, що ресурси можуть змінюватися з часом і в залежності від конкретної ситуації. Для більш точного розуміння поняття «ресурси» необхідно провести додаткові дослідження, які дозволять розробити більш чітку класифікацію ресурсів і визначити їх роль у формуванні стресостійкості [28, с. 134].

Збереження здоров'я і високого рівня стресостійкості вимагає балансу між використанням поверхневих і глибоких ресурсів. Важливо не тільки вміти мобілізувати ресурси в стресових ситуаціях, але й своєчасно відновлювати їх.

Так, Ганс Сельє, запропонував цікаву концепцію адаптаційних ресурсів організму. Він виділив два основних типи таких ресурсів: поверхневі і глибокі. Поверхневі ресурси – це ті, які ми використовуємо щодня і які відновлюються відносно швидко. Це може бути фізична енергія, емоційна стійкість, соціальна підтримка. Коли ми стикаємося зі стресовою ситуацією, першими мобілізуються саме ці ресурси. Якщо стрес триває довго, організм починає залучати глибокі ресурси. Ці ресурси пов'язані з більш фундаментальними фізіологічними процесами і забезпечують більш тривалу адаптацію до стресу. Однак, їх виснаження може мати серйозні наслідки для здоров'я. Таким чином, збереження здоров'я і високого рівня стресостійкості вимагає розуміння механізмів мобілізації і відновлення як поверхневих, так і глибоких ресурсів [73, с. 72].

Видатний психолог Еріх Фромм, аналізуючи людську природу, виділив три ключові психологічні ресурси, які допомагають людям зберігати душевну рівновагу навіть у найскладніших життєвих ситуаціях. Перший з них – надія. Надія – це не просто пасивне очікування кращого, а активна позиція, яка спрямована на майбутнє. Це віра в те, що життя триває, що зміни можливі і що ми маємо силу впливати на них. Другий ресурс – раціональна віра. Це здатність бачити можливості навіть у складних ситуаціях і знаходити раціональні шляхи для їх вирішення. Раціональна віра не є сліпим оптимізмом, а ґрунтується на об'єктивній оцінці ситуації. І, нарешті, третій ресурс – душевна сила або мужність. Це здатність протистояти труднощам, зберігати спокій і впевненість навіть тоді, коли все здається безвихідним. Мужність дозволяє нам долати страхи і сумніви, приймати важкі рішення і рухатися вперед. За Фроммом, саме ці три ресурси – надія, раціональна віра і мужність – є тим фундаментом, на якому будується наша психологічна стійкість. Вони допомагають нам зберігати душевну рівновагу, адаптуватися до змін і досягати своїх цілей [57, с. 241-242].

Видатний психолог Б. Г. Ананьєв звернув увагу на важливу роль соціальних зв'язків у формуванні стресостійкості особистості. Він стверджував, що наявність міцних соціальних зв'язків, відчуття підтримки і розуміння з боку оточуючих людей є важливим ресурсом, який допомагає нам протистояти життєвим труднощам. Соціальна підтримка діє як своєрідний буфер, пом'якшуючи негативний вплив стресових факторів і допомагаючи нам зберігати внутрішню рівновагу. Навпаки, розрив соціальних зв'язків, відчуття самотності і ізоляції можуть призвести до серйозних психологічних проблем, таких як депресія, тривога і дезадаптація. Таким чином, Ананьєв підкреслював, що людина є суспільною істотою, і її психічне здоров'я тісно пов'язане з якістю її соціальних взаємодій [3, с. 139].

В умовах сучасного життя стрес став невід'ємною частиною нашого буття. Однак, незважаючи на негативний вплив стресу, існують способи пом'якшити його наслідки. Один з таких способів – соціальна підтримка. Соціальна підтримка – це відчуття того, що тебе розуміють, підтримують і люблять. Вона може бути різною: від теплого слова підтримки до конкретної допомоги у вирішенні проблем. Соціальна підтримка може бути формальною (наприклад, з боку державних органів або організацій) або неформальною (з боку родини, друзів). Вона може бути емоційною (співчуття, розуміння), інформаційною (поради, рекомендації) або практичною (допомога у вирішенні конкретних завдань). Незалежно від форми, соціальна підтримка діє як буфер, захищаючи нас від негативного впливу стресу. Вона допомагає нам почуватися менш самотніми, тривожними і безпорадними. Крім того, соціальна підтримка може змінити наше сприйняття стресової ситуації, надавши нам нові ресурси для її подолання. Однак, для того щоб скористатися перевагами соціальної підтримки, необхідно бути готовим звернутися за допомогою до інших людей. Здатність будувати міцні соціальні зв'язки і звертатися за підтримкою у важкі часи – це важливий навик, який кожен з нас може розвивати [3, с. 142].

Психологічна компетентність – це сукупність знань, умінь і навичок, які дозволяють людині ефективно справлятися зі стресом і адаптуватися до змін.

Чим вищий рівень психологічної компетентності, тим більш адаптивною є поведінка людини в стресових ситуаціях [13, с. 219].

Здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями залежить не тільки від зовнішніх обставин, але й від її внутрішніх ресурсів. Сучасні дослідження в галузі психології виділяють низку особистісних характеристик, які сприяють підвищенню стресостійкості. До таких характеристик відносять [13, с. 220]:

- 1) активну життєву позицію – люди, які бачать у труднощах можливості для розвитку і зростання, як правило, легше справляються зі стресом;
- 2) позитивну самооцінку – віра у власні сили, відчуття власної значущості допомагають зберігати оптимізм і впевненість у собі навіть у складних ситуаціях;
- 3) раціональне мислення – здатність об'єктивно оцінювати ситуацію, аналізувати причини стресу і шукати ефективні рішення;
- 4) емоційну стійкість – здатність контролювати свої емоції, не дозволяючи їм повністю опанувати собою;
- 5) фізичне здоров'я: регулярні фізичні навантаження, правильне харчування і достатній сон допомагають підтримувати високий рівень енергії і підвищують стійкість до стресу.

Розвиваючи ці особистісні ресурси, людина може значно підвищити свою стійкість до стресу і покращити якість свого життя.

Крім особистісних якостей, на здатність людини успішно долати стресові ситуації впливають також різноманітні ресурси, які можна розділити на інформаційні та інструментальні. До них належать [28, с. 153]:

- здатність об'єктивно оцінювати ситуацію і розуміти свій рівень впливу на неї;
- наявність необхідних знань, умінь і навичок для досягнення поставлених цілей;
- готовність до змін і активна участь у процесі їх здійснення;
- здатність аналізувати ситуацію і знаходити в ній раціональне зерно;

- а також наявність матеріальних ресурсів, які забезпечують стабільність і впевненість у майбутньому.

Когнітивно-поведінковий підхід пропонує нам більш широкий погляд на поняття копіngu. Якщо раніше копіng розглядався як пасивна реакція на стрес, то зараз він сприймається як активний процес, що включає в себе цілу низку когнітивних і поведінкових стратегій. Ці стратегії спрямовані на те, щоб допомогти людині не просто пережити стресову ситуацію, а змінити своє ставлення до неї, а також знайти ефективні способи її вирішення.

Когнітивні стратегії включають в себе зміну негативних думок на більш позитивні, переоцінку ситуації, пошук нових перспектив. Поведінкові стратегії можуть включати в себе фізичну активність, релаксацію, соціальну підтримку, а також активні дії, спрямовані на вирішення проблеми.

Отже, копіng – це не просто набір реакцій на стрес, а скоріше набір навичок, які допомагають людині ефективно справлятися зі стресом і підтримувати психологічне благополуччя. Розвиваючи свої когнітивні і поведінкові стратегії, люди можуть значно підвищити свою стійкість до стресу і покращити якість свого життя [13, с. 225].

Підсумовуючи все вище зазначене, хотілося б зазначити, що оцінка ресурсів стресостійкості працівників поліції є важливим завданням для психологів і інших фахівців, які працюють з людьми, що стикаються зі стресовими ситуаціями. Для того, щоб отримати повну картину, необхідно використовувати комплексний підхід, який включає в себе різноманітні методи дослідження. Ці методи дозволяють оцінити як внутрішні ресурси поліцейських, такі як їх психологічні якості, так і зовнішні ресурси, такі як соціальна підтримка, матеріальні умови та інші фактори.

Індикаторами наявності ресурсів можуть служити різноманітні показники. Це може бути як зовнішня успішність працівників поліції в різних сферах життя, так і її внутрішній стан: настрої, задоволеність життям, самооцінка, оптимізм. Важливо розуміти, що ресурси стресостійкості поліцейських – це не статична

величина, а динамічний процес, який постійно змінюється в залежності від професійної ситуації.

Взаємодія між професійними ситуаціями і працівниками поліції є важливим фактором, який впливає на мобілізацію ресурсів стресостійкості останніх. Стрессова ситуація викликає у поліцейських певні емоції і думки, які, в свою чергу, активують різні механізми адаптації. Таким чином, ресурси стресостійкості поліцейських – це не просто набір якостей, а скоріше динамічна система, яка включає в себе взаємодію працівників поліції і професійної ситуації.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що стрес – це складне явище, яке впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Незважаючи на відсутність єдиного визначення, більшість науковців погоджуються, що стрес є важливим фактором, який впливає на наше життя і благополуччя. Розуміння механізмів виникнення та розвитку стресу є ключем до розробки ефективних стратегій його подолання.

2. Професійна діяльність поліцейських є надзвичайно стрессовою через специфіку їх роботи. Професійний стрес у поліцейських зумовлений комплексом взаємопов'язаних факторів, як-от особливості роботи, організаційні чинники та індивідуальні характеристики. Хронічний професійний стрес у поліцейських може призводити до серйозних наслідків, таких як емоційне вигорання, зниження ефективності роботи та розвиток психосоматичних захворювань. Тому вивчення причин професійного стресу є актуальним завданням для забезпечення психологічного благополуччя працівників правоохоронних органів.

3. Професійна діяльність поліцейських пов'язана з високим рівнем стресу, що вимагає від них розвинених психологічних ресурсів. Психологічні ресурси поліцейських – це складний комплекс факторів, які впливають на їхню стійкість до стресу. Стійкість до стресу формується під впливом як особистісних якостей, так і зовнішніх факторів. Розвиток психологічних ресурсів поліцейських – це

інвестиція в їхнє професійне майбутнє. Забезпечення поліцейських необхідними психологічними ресурсами дозволить підвищити ефективність їх професійної діяльності, знизити рівень вигорання та поліпшити загальне благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Другий розділ магістерського дослідження спрямований на збір та аналіз емпіричних даних, які дозволять нам отримати детальне уявлення про те, як саме ресурси стресостійкості допомагають працівникам поліції справлятися зі стресогенними умовами їх професійної діяльності. За допомогою експериментального дослідження ми прагнемо виявити конкретні ресурси стресостійкості у поліцейських та дослідити їхній вплив на фізичне здоров'я, психологічне благополуччя та ефективність професійної діяльності працівників поліції.

Експериментальне дослідження було організовано у три логічно пов'язані етапи:

1. На першому етапі було сформульовано методологічну основу дослідження шляхом аналізу наукової літератури та визначення концептуального апарату.

2. Другий етап був спрямований на розробку емпіричної частини дослідження, включаючи розробку інструментів збору даних, вибір вибірки та планування процедури збору даних.

3. Третій етап був присвячений кількісному та якісному аналізу зібраних даних з метою перевірки висунутих гіпотез та отримання відповідей на поставлені дослідницькі питання.

Перейдемо до детального висвітлення кожного з етапів експериментального дослідження.

2.1. Методи оцінки стресу та стресостійкості як інструмент психодіагностики та самооцінювання

В нашому дослідженні ми висунули гіпотезу, що реакція на стрес у кожного працівника поліції індивідуальна і може проявлятися по-різному: від фізичних симптомів (головний біль, безсоння, порушення апетиту) до емоційних (тривога, дратівливість, депресія). Ми підтримуємо концепцію, що стрес – це нормальна реакція організму на зовнішні подразники, це виклик, який змушує мобілізувати всі свої ресурси для подолання труднощів. Однак, якщо стрес стає хронічним, то може негативно вплинути на здоров'я поліцейського (як фізичне, так і психічне) та його відносини з оточуючими людьми. Тому для ефективного виконання професійних обов'язків працівникам поліції важливо вміти розпізнавати ознаки стресу і вчасно вживати заходів для його зменшення.

Для того, щоб ефективно справлятися з професійним стресом, необхідно розуміти, як він впливає на організм і психіку працівників поліції, виявляти його причини. Існують різноманітні методики, які дозволяють оцінити рівень стресу і визначити найбільш вразливі сфери психіки поліцейських. Крім того, важливо розуміти, що стрес – це не лише проблема, але й можливість для особистісного зростання. Завдяки стресу поліцейські можуть розвивати в собі нові якості, такі як стресостійкість, адаптивність, здатність до самоконтролю.

У науковій літературі методи оцінки стресу та стресостійкості поділяють на об'єктивні і суб'єктивні. Об'єктивні методи дослідження стресу і стресостійкості – це наукові підходи, які дозволяють виміряти фізіологічні та поведінкові реакції організму на стрес, не покладаючись виключно на суб'єктивні оцінки людини. Вони надають більш точні та об'єктивні дані про стан організму під впливом стресових факторів [44, с. 223].

Так, наприклад, одним з таких методів є вимірювання м'язового напруження за допомогою міографії. Цей метод дозволяє визначити, наскільки сильно напружені окремі м'язи в стресовій ситуації. Іншим важливим показником є тремор – мимовільне тремтіння м'язів. За допомогою спеціального

пристрою – тремометра – можна виміряти інтенсивність тремору і зробити висновки про рівень стресу. Крім того, для оцінки реакції на стрес використовують завдання на швидкість реакції. Дослідження показують, що при стресі швидкість реакції може як зростати, так і знижуватися, в залежності від індивідуальних особливостей людини [44, с. 234].

Об'єктивні методи дозволяють отримати кількісні дані про фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі під час стресу. Зокрема, для оцінки роботи серцево-судинної та дихальної систем використовують такі методи, як [44, с. 235]:

- електрокардіографія (дозволяє оцінити роботу серця і виявити можливі відхилення, пов'язані зі стресом);
- вимірювання артеріального тиску (дозволяє оцінити стан судинної системи і виявити підвищення артеріального тиску, яке часто супроводжує стрес);
- визначення частоти серцевих скорочень (дозволяє оцінити швидкість роботи серця і виявити тахікардію, яка є характерною ознакою стресу);
- аналіз дихання (дозволяє оцінити частоту і глибину дихання, а також газовий склад видихуваного повітря).

Зміни цих показників можуть свідчити про наявність стресу.

Оцінка фізіологічного статусу під час стресу є важливим напрямком сучасної психофізіології. Крім вже згаданих вище методів, існують й інші, які дозволяють отримати більш детальну інформацію про вплив стресу на організм.

Одним з таких методів є вимірювання шкірно-гальванічної реакції, котре характеризує зміни електричної провідності шкіри, пов'язані з емоційним збудженням. Під час стресу шкірно-гальванічна реакція зазвичай підвищується. Цей метод дозволяє виявити навіть незначні емоційні реакції, які можуть бути непомітними для самої людини [44, с. 235-236].

Комплексний підхід до оцінки фізіологічного статусу при стресі дозволяє отримати більш повну картину про те, як стрес впливає на організм людини. Це,

в свою чергу, допомагає розробити більш ефективні методи профілактики і лікування стресових розладів.

Крім фізіологічних методів, які дозволяють оцінити фізичні прояви стресу, важливу роль відіграють також суб'єктивні методи, які дозволяють оцінити психологічний стан людини. Суб'єктивні методи включають в себе психологічне тестування та інтроспекцію [44, с. 236].

Існують різноманітні психологічні тести, які дозволяють оцінити рівень тривожності, депресії, стресу та інших пов'язаних з ним емоційних станів. Кожен тест має свої особливості і дозволяє виявити різні аспекти стресу.

Крім того, важливим методом самооцінки стресу є інтроспекція. Інтроспекція – це метод самоспостереження, який дозволяє людині самостійно оцінити свій емоційний стан, думки та почуття, пов'язані зі стресом. Кожна людина має індивідуальну ієрархію страхів, тому інтроспекція дозволяє виявити саме ті аспекти стресу, які є найбільш актуальними для конкретної особистості [44, с. 236].

Виокремлюють широкий спектр психологічних інструментів, які дозволяють оцінити рівень тривожності та інших емоційних станів, пов'язаних зі стресом. Серед найбільш поширених можна назвати наступні [44, с. 236]:

1. Шкали Спілбергера-Ханіна. Ці шкали дозволяють оцінити як загальний рівень тривожності, так і тривожність, пов'язану з конкретною ситуацією.

2. Шкала самооцінки тривоги Цунге. Цей інструмент дозволяє оцінити інтенсивність тривожних переживань.

3. Опитувальник актуальних страхів особистості (ОАС). За допомогою цього опитувальника можна визначити, які саме страхи найбільш турбують людину і як вони впливають на її життя.

4. Тест на дослідження емоційних станів (САН). Цей тест дозволяє оцінити не тільки тривожність, але й інші емоційні стани, такі як радість, гнів, депресія.

Для діагностики рівня стресу психологи використовують наступні методики [44, с. 236]:

1. Тест на дослідження стресостійкості. Цей тест дозволяє визначити загальний рівень стійкості до стресу.

2. Бостонський тест на стресостійкість. Цей тест зосереджується на оцінці конкретних стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій.

3. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона. Цей інструмент дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття своєї стійкості до стресу.

4. Методика на вивчення вегетативних проявів стресу. Цей метод дозволяє оцінити фізіологічні реакції організму на стрес.

5. Дослідження комплексної оцінки стресу. Це комплексний підхід, який включає в себе оцінку як психологічних, так і фізіологічних аспектів стресу.

Метою оцінки стресостійкості є розуміння того, як людина реагує на стресові ситуації та прогнозування її поведінки в майбутніх подібних ситуаціях. Для цього використовуються різноманітні методи, які враховують індивідуальні особливості кожної людини. Серед них варто відзначити наступні [44, с. 236]:

1. Створення штучних стресових ситуацій. Дослідники створюють контрольовані умови, що імітують стрес, щоб спостерігати за реакцією людини. Це можуть бути як прості завдання з обмеженням часу, так і більш складні симуляції реальних стресових ситуацій.

2. Використання психологічних тестів. За допомогою різних опитувальників та тестів оцінюються особистісні характеристики, які можуть впливати на стійкість до стресу.

3. Математичне моделювання. За допомогою статистичних методів аналізуються дані, отримані в результаті різних досліджень, для створення моделей, що дозволяють прогнозувати реакцію людини на стрес.

4. Метод нейролінгвістичного програмування (НЛП). Цей метод дозволяє моделювати стресові ситуації в уяві людини і спостерігати за її реакцією.

Одним з найбільш швидких і доступних методів оцінки рівня стресу є кольоровий тест М. Люшера. Цей метод дозволяє оцінити емоційний стан людини за її вибором кольорів. Однак, для більш повної і детальної картини

емоційного стану людини зазвичай використовується цілий комплекс психологічних інструментів. Такий підхід дозволяє отримати більш точні результати і розробити більш ефективні рекомендації [44, с. 238].

Хоча стандартизовані тести є корисними інструментами для оцінки стресу, вони не завжди можуть дати повну картину. Інтроекція, або самоспостереження, є потужним інструментом для розуміння внутрішніх причин стресу. На відміну від стандартних тестів, які часто фокусуються на зовнішніх проявах стресу, інтроекція дозволяє заглибитися в особисті переживання, думки та почуття, пов'язані зі стресовими ситуаціями. Це дозволяє виявити не тільки зовнішні тригери стресу, але й внутрішні конфлікти, негативні установки та інші психологічні фактори, які можуть сприяти розвитку і підтримці стресового стану. Завдяки інтроекції, людина може отримати більш глибоке розуміння причин свого стресу та розробити більш ефективні стратегії його подолання [44, с. 238-239].

Також для оцінки рівня стресу можна використовувати такі методики, як [52, с. 89]:

1. Шкали оцінки стресових подій. Наприклад, методика Холмса-Раге дозволяє оцінити вплив життєвих стресів на здоров'я людини.

2. Психологічні тести. Тести самовідчуття, здоров'я, самооцінки психічних станів, а також тест Спілбергера-Ханіна дозволяють оцінити різні аспекти емоційного стану, пов'язані зі стресом.

3. Нестандартні методи. Методика діагностики невроту К. Хека і Х. Хеса, оцінка почерку та методика діагностики самотності дозволяють отримати додаткову інформацію про емоційний стан людини.

4. Шкали емоцій. Диференціальна шкала емоцій К. Ізарда дозволяє оцінити інтенсивність різних емоцій, які можуть бути пов'язані зі стресом.

Для діагностики стресостійкості психологи використовують різноманітні методики. Це можуть бути як стандартизовані тести, так і більш глибокі оцінки психічного стану. Крім того, широко застосовуються методики, що дозволяють

оцінити об'єктивні показники стресу і суб'єктивну оцінку ситуації самою людиною [52, с. 88]:

1. Комплексна оцінка психічного стану. Цей підхід дозволяє оцінити не тільки рівень стресу, але й загальне психічне самопочуття людини.
2. Шкали та опитувальники. Методика PSM-25 та опитувальник AC дають змогу кількісно оцінити інтенсивність стресових переживань.
3. Прогностичні методики. Методика «Прогноз» дозволяє оцінити ризик розвитку дезадаптації в стресових ситуаціях.
4. Самооцінка. Тест Коухена і Вілліансона фокусується на суб'єктивній оцінці людиною своєї стійкості до стресу.
5. Перцептивні методи. Перцептивна оцінка типу стресостійкості дозволяє виявити особливості сприйняття стресових ситуацій.
6. Багатовимірні моделі подолання стресових ситуацій. Методика «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), розроблена Стівеном Хобфоллом.
7. Ресурсорієнтовані моделі стресодолання. Модель BASIC Ph, розроблена Мулі Лахадом.

Психологічна діагностика стресових розладів є важливим етапом у наданні психологічної допомоги. Для цього використовується широкий спектр методик, які дозволяють оцінити різні аспекти стресової реакції. Шкали емоцій, такі як Шкала диференціальних емоцій, дозволяють оцінити інтенсивність різних емоцій, пов'язаних зі стресом. Опитувальники для діагностики ПТСР, такі як PCL-5, LEC-5 та PCTI, дозволяють виявити симптоми посттравматичного стресового розладу. Спеціалізовані шкали, такі як Місісіпська шкала, призначені для оцінки специфічних симптомів ПТСР у ветеранів. Оцінка впливу травматичних подій за допомогою IES-R дозволяє визначити гостроту реакції на травму. Аналіз копінг-поведінки за методикою Нормана та інших дозволяє виявити, як людина справляється зі стресом. Комплексна оцінка симптомів за допомогою 4DSQ дозволяє отримати більш повну картину проявів стресу [44, с. 240-245].

2.2. Опис й обґрунтування програми та методів дослідження

Аналіз існуючих методів дослідження засвідчив їхню різноманітність. З огляду на специфіку нашого дослідження, спрямованого на оцінку ресурсів стресостійкості працівників поліції, було здійснено ретельний відбір методів. Для забезпечення достовірності та об'єктивності результатів ми обрали ті з них, які найбільш точно відповідають поставленим завданням і дозволяють отримати максимально повну картину досліджуваного явища. Вибір методів був обумовлений їхньою науковою обґрунтованістю, валідністю та надійністю, а також здатністю забезпечити необхідний рівень деталізації при дослідженні психологічних особливостей цієї категорії працівників.

Для дослідження ресурсів стресостійкості працівників поліції в стресогенних умовах професійної діяльності ми обрали наступні методи:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея (Social Readjustment Rating Scale (SRRS)).

Піонерське дослідження американських докторів Томаса Холмса та Річарда Рея, проведене у 1967 році, встановило статистично значущий зв'язок між життєвими змінами та ризиком розвитку захворювань. Вчені проаналізували медичні історії декількох тисяч пацієнтів, розробивши шкалу, яка дозволила кількісно оцінити вплив стресових подій на здоров'я. Автори шкали склали список з 43 найпоширеніших стресогенних подій, кожній з яких присвоїли певну кількість балів, що відображає її потенціал викликати стрес (див. додаток А). Валідність цієї шкали була підтверджена в численних дослідженнях, проведених на різних популяціях, включаючи американських військових, афроамериканців, мексиканців та представників азійських культур. Отримані результати дозволили зробити висновок про універсальність зв'язку між стресом і захворюваннями.

Ця шкала, відома також під назвами «Шкала оцінки соціальних змін», «Концепція соціальної перебудови», «Шкала стресу Холмса та Рея», дозволила кількісно оцінити вплив життєвих змін на здоров'я людини. Вона стала одним з

найвідоміших інструментів для оцінки психологічного стресу і поклала початок численним подальшим дослідженням в цій галузі. Вчені припустили, що накопичення стресу, викликаного різними життєвими подіями, може призвести до виснаження адаптаційних ресурсів організму і, як наслідок, до розвитку різних захворювань. Результати численних досліджень підтвердили цю гіпотезу, зробивши шкалу Холмса і Рея одним з найважливіших інструментів для оцінки психологічного стресу та його наслідків для здоров'я [46, с. 179].

2. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (*Strategic Approach to Coping Scale (SACS)*).

Багатовимірною моделлю подолання стресових ситуацій SACS, яка розроблена Стівеном Хобфоллом у 1994 році, пропонує нову перспективу у вивченні механізмів подолання стресу. На відміну від попередніх досліджень, які зосереджувалися на класифікації окремих копінг-стратегій, Хобфолл запропонував розглядати подолання стресу як динамічний процес, який визначається взаємодією особистісних характеристик, особливостей стресової ситуації та культурного контексту. Цей підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти індивідуальні відмінності в способах подолання стресу та розробити ефективніші стратегії психологічної допомоги [56, с. 27].

Модель Хобфолла пропонує детальний опис індивідуальних стратегій подолання стресу, розглядаючи їх як результат взаємодії трьох основних вимірів: соціальної орієнтації, активності та прямої. Такий підхід дозволяє не тільки класифікувати різноманітні стратегії подолання, але й зрозуміти, як вони взаємодіють між собою та визначають загальний стиль подолання стресу у конкретної людини.

Тест SACS, адаптований для українського культурного контексту Н. Водоп'яноюю та Є. Старченковою, є психометричним інструментом, який дозволяє оцінити індивідуальні особливості подолання стресових ситуацій. Тест складається з 54 тверджень, які охоплюють різноманітні стратегії подолання, від активних до пасивних, від соціальних до інтровертних (див. додаток Б). Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною

шкалою. Обробка отриманих даних за допомогою спеціальних алгоритмів дозволяє визначити провідні стратегії подолання, а також оцінити їхню ефективність [56, с. 27].

Методика дослідження стратегій подолання стресу пропонує детальний аналіз індивідуальних способів реагування на складні життєві ситуації. Вона виділяє дев'ять основних моделей поведінки, які можуть бути використані для подолання стресу. Відповідно до результатів дослідження, конструктивні стратегії, такі як асертивність, пошук соціальної підтримки та активне вирішення проблем, сприяють ефективному подоланню стресу та підвищенню психологічного благополуччя. На відміну від них, деструктивні стратегії, як-от уникнення, агресія та соціальна ізоляція, можуть погіршити ситуацію та призвести до розвитку різних психологічних проблем. Особливо важливу роль у подоланні стресу відіграють соціальні контакти. Активна копінг-поведінка, яка включає в себе пошук соціальної підтримки, є одним з найефективніших способів боротьби зі стресом. Загальний індекс конструктивності дозволяє оцінити ефективність використаних стратегій та визначити, наскільки вони сприяють подоланню стресу [12, с. 195].

3. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph (Belief & values, Affect, Socialization, Imagination, Cognition, thought, Physical).

Збереження психічного та фізичного здоров'я в умовах сучасного життя значною мірою залежить від наявності та ефективного використання особистих ресурсів. Мультиmodalна модель додання стресу BASIC Ph, розроблена Мулі Лахадом та його колегами, пропонує інноваційний підхід до розвитку особистісних ресурсів. Ця модель дозволяє ідентифікувати різноманітні внутрішні ресурси людини, такі як віра, емоції, соціальні зв'язки, уява, когнітивні здібності та фізичні можливості. Ця модель дозволяє скласти індивідуальний профіль ресурсів і розробити ефективні стратегії для їх розвитку та використання.

Багатовимірна модель додання стресу BASIC Ph пропонує комплексний підхід до розвитку особистісних ресурсів, що дозволяє людям ефективно долати

стресові ситуації та підвищувати якість життя. Ця модель базується на глибоких теоретичних дослідженнях і має широку емпіричну підтвердженість. Застосовуючи принципи моделі BASIC Ph, кожна людина може виявити свої приховані можливості, розвинути внутрішні ресурси та знайти ефективні способи подолання життєвих труднощів. Це робить модель BASIC Ph цінним інструментом для психологів, консультантів та всіх, хто прагне підвищити свою стійкість до стресу та досягти більшого благополуччя [6].

У 90-х роках минулого століття, спостерігаючи за людьми, які постійно перебували під загрозою, М. Лахад та його команда помітили цікаву закономірність: не всі з них розвивали посттравматичний стресовий розлад. Швидше навпаки, більшість знаходили в собі сили протистояти травматичним подіям і зберігати психічне здоров'я. Зацікавившись цим феноменом, дослідники провели глибокий аналіз існуючих психологічних теорій та власні емпіричні дослідження, результатом яких стала розробка багатовимірної моделі подолання стресу – BASIC Ph. Ця модель, за задумом авторів, має допомогти людям долати кризові ситуації та відновлювати внутрішню рівновагу [66].

Модель BASIC Ph виділяє шість основних складових, які формують індивідуальний стиль подолання стресу. Це [6]:

1. В (Belief & values) – система цінностей, переконань та філософії життя, яка впливає на сприйняття стресових ситуацій. Віра – це не просто інтелектуальна конструкція, а життєва сила, яка пронизує всі сфери нашого буття. Вона надає нам внутрішню опору, допомагає знаходити сенс навіть у найскладніших ситуаціях і зберігати оптимізм. Віра в Бога, в людей, у свої сили або в якісь вищі ідеали – це той внутрішній компас, який допомагає нам орієнтуватися в житті і долати будь-які перешкоди. Саме завдяки вірі ми здатні пережити найважчі випробування і вийти з них зміцнілими [6].

2. А (Affect) – емоційна сфера, включаючи вираження почуттів та емоційний інтелект. Емоції – це невід'ємна частина нашого життя. Щоб зберегти психічне здоров'я, необхідно навчитися розуміти і виражати свої почуття. Вираження емоцій може відбуватися різними способами: через розмову,

творчість, фізичну активність або інші заняття, які приносять задоволення. Головне – знайти те, що допоможе вам звільнитися від негативних емоцій і відновити внутрішню гармонію. Невиражені емоції можуть накопичуватися і призводити до різних психосоматичних захворювань, тому важливо дозволяти собі відчувати і виражати свої почуття [6].

3. S (Socialization) – соціальні зв'язки, підтримка оточуючих та відчуття приналежності до соціальних груп. Соціальні зв'язки – це потужний ресурс, який допомагає нам подолати стрес і відновити внутрішню гармонію. Взаємодія з оточуючими людьми, отримання підтримки і надання її іншим – все це сприяє нашому психологічному благополуччю. Почуття приналежності до якоїсь групи або спільноти допомагає нам відчувати свою значущість і підвищує нашу самооцінку. Таким чином, соціальна включеність є одним з найважливіших факторів, що впливають на наше здоров'я і якість життя [6].

4. I (Imagination) – уява, мрії, фантазії, які допомагають регулювати емоції та створювати нові перспективи. Уява – це не просто мріяння, а потужний інструмент самопізнання і саморозвитку. Вона дозволяє нам відволіктися від проблем, знайти нові сенси і можливості, а також виразити свої емоції. За допомогою уяви ми можемо створювати власний світ, в якому ми відчуваємо себе щасливими і впевненими в собі. Творчість, заснована на уяві, допомагає нам розвивати креативність, підвищувати самооцінку і знаходити гармонію з самим собою [6].

5. C (Cognition, thought) – когнітивні процеси, такі як мислення, пам'ять, увага, які впливають на інтерпретацію ситуації та прийняття рішень. Когнітивний підхід до подолання кризи передбачає активне використання наших розумових здібностей для аналізу ситуації, пошуку рішень і розробки стратегій. Це включає в себе такі процеси як логічне мислення, критична оцінка, планування, пріоритезація і саморефлексія. Застосовуючи ці навички, ми можемо перетворити складну ситуацію на можливість для зростання і розвитку. Когнітивний підхід допомагає нам зберігати спокій, приймати зважені рішення і знаходити вихід навіть з найскладніших ситуацій [6].

б. Ph (Physical) – фізичні можливості та здоров'я, які забезпечують енергію та ресурси для подолання стресу. Фізична активність – це не просто спосіб підтримувати форму, а потужний інструмент для подолання стресу і поліпшення якості життя. Заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, різноманітні фізичні практики допомагають зняти напругу, покращити настрій і підвищити самооцінку. Крім того, уважність до відчуттів свого тіла, розвиток сенсорної чутливості допомагають нам краще розуміти себе і свої потреби. Фізичний спосіб подолання стресу – це гармонійне поєднання руху, релаксації і усвідомленості [6].

Для того, щоб ефективно справлятися зі стресом, необхідно розвивати всі шість каналів подолання. Збалансований підхід дозволить використовувати різні стратегії в залежності від ситуації і нагальних потреб. Під час тесту, який складається з 36 питань (див. додаток В), можна визначити, які канали вже добре розвинені, а які потребують додаткової уваги [6].

Детальне вивчення обраних методик психодіагностики дозволило прийти до висновку, що вони є адекватними для оцінки ресурсів стресостійкості працівників поліції, які працюють в стресогенних умовах. Методики дозволяють не тільки виявити наявність ресурсів, але й оцінити їх якість і ефективність.

В експериментальному дослідженні взяли участь працівники поліції Головного управління Національної поліції у Хмельницькій області. Загальна кількість респондентів склала 70 осіб (з яких 35 чоловіків і 35 жінок) віком від 25 до 40 років. Дослідження було проведене за допомогою онлайн-опитування на платформі Google Forms і складалося з 3 тестових методик. Дані опитувань з Google Forms були перенесені в таблиці Excel і представлені у вигляді «сирих» балів за кожним опитуванням (див. додатки Д, Е і Ж).

Респонденти були поінформовані про експериментальне дослідження за допомогою повідомлення на початку опитування і підтвердили свою добровільну згоду шляхом натискання позначки «погоджуюся» в Google Forms.

Респондентів було поінформовано про можливі ризики дослідження, та надано інформацію про місця, де можна буде отримати безкоштовну

психологічну допомогу в разі потреби. Також респонденти були повідомлені про дотримання принципів конфіденційності під час проведення опитування і про можливість припинити дослідження в будь-який момент, без негативних наслідків для них.

Респонденти мали можливість проходити опитування у будь-який вільний час та у зручному місці, без відриву від виконання своїх професійних обов'язків.

Доступ до результатів опитування мали лише члени дослідницької команди, в яку входили магістр кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки Анна Чайковська та професор кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки Людмила Малімон, яка є сертифікованим тренером та експертом Ради Європи з програм «Академія лідерства», «Сучасні інструменти управління людськими ресурсами в органах місцевого самоврядування».

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея (SRRS) дозволила виміряти рівень стресу у працівників поліції, що виникає в результаті різних життєвих подій. Згідно з цією шкалою, кожна подія має певну кількість балів (так званих «балів стресу»). Наша задача полягала в тому, щоб обчислити загальний рівень стресу у респондентів, підсумовуючи бали, що відповідають подіям, які вони пережили.

Для аналізу стресостійкості та соціальної адаптації працівників поліції за допомогою методики Холмса і Рея (SRRS), можна додати порівняльні таблиці (див. табл. 2.1, табл. 2.2 і табл. 2.3), щоб всебічно показати результати та визначити вплив різних ресурсів на стресогенну діяльність поліцейських.

Таблиця 2.1

Розподіл результатів респондентів за категоріями стресостійкості

Категорія стресостійкості	0-149 (Мало балів)	150-199 (Високий)	200-299 (Пороговий)	300+ (Низький)	Кількість по полю "Міра"	Сума балів по категоріях
Жіноча (25-30 років)	4	3	1	-	8	135
Жіноча (31-40 років)	17	1	4	5	27	167
Чоловіча (25-30 років)	11	2	3	2	18	122
Чоловіча (31-40 років)	14	2	-	1	17	94
Загалом	46	8	8	8	70	134

Таблиця 2.2

Середнє значення стресостійкості за категоріями респондентів

Категорія	Середнє значення (Мало балів)	Середнє значення (Високий)	Середнє значення (Пороговий)	Середнє значення (Низький)	Загальне середнє
Жіноча (25-30 років)	76	167	279	-	135
Жіноча (31-40 років)	55	155	236	498	167
Чоловіча (25-30 років)	36	156	236	389	122
Чоловіча (31-40 років)	64	178	-	345	94
Загалом	55	166	241	452	134

Таблиця 2.3

Кількість респондентів, які відносяться до різних рівнів стресостійкості

Рівень стресостійкості	Дуже висока	Висока	Середня	Низька
Жіноча (25-30 років)	4	3	1	-
Жіноча (31-40 років)	17	1	4	5
Чоловіча (25-30 років)	11	2	3	2
Чоловіча (31-40 років)	14	2	-	1
Загалом	46	8	8	8

Жіноча група віком 25–30 років демонструє найвищий рівень стресостійкості із середнім балом 135, більшість представників цієї групи належать до категорії з низькою стресостійкістю. У чоловічій групі того ж вікового діапазону спостерігається найнижчий рівень стресостійкості із середнім балом 122, що вказує на їхню більшу вразливість до стресових ситуацій. Загальний аналіз показує, що середні бали у всіх групах варіюються в межах від 94 до 167, що свідчить про достатній рівень стресостійкості в цілому, хоча з помітними відмінностями між категоріями. Для групи віком 31–40 років, особливо серед жінок, спостерігається вищий рівень стресостійкості, що може свідчити про кращу соціальну адаптацію та досвід у подоланні стресових ситуацій.

Загалом, ці дані допомагають оцінити, які стратегії подолання стресу є найбільш ефективними для працівників поліції залежно від їх віку та статі, а також вплив соціальних факторів на їх стресостійкість і адаптацію.

Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) дозволив оцінити, які стратегії подолання стресу використовуються респондентами. Відповіді на питання опитувальника можуть бути представлені у вигляді бального оцінювання різних стратегій, таких як: активне вирішення проблем, соціальна підтримка, емоційне прийняття тощо.

Для всебічного аналізу ресурсів працівників поліції в умовах стресу на основі результатів опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), розглянемо кількісні показники, що відповідають різним стратегіям подолання стресу, та їх вплив на стресові реакції працівників поліції. Дані можна побачити на рис. 2.1 і рис. 2.2.

Результати опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) показують, що найбільш ефективними стратегіями для працівників поліції є активна діяльність, соціальний контакт, та соціальна підтримка, оскільки вони сприяють зниженню стресу та покращують ефективність у вирішальних ситуаціях. Водночас стратегії, такі як маніпулятивні дії, агресивні

дії та жорстокість, мають низьку ефективність і можуть призвести до конфліктів та погіршення стресової ситуації.

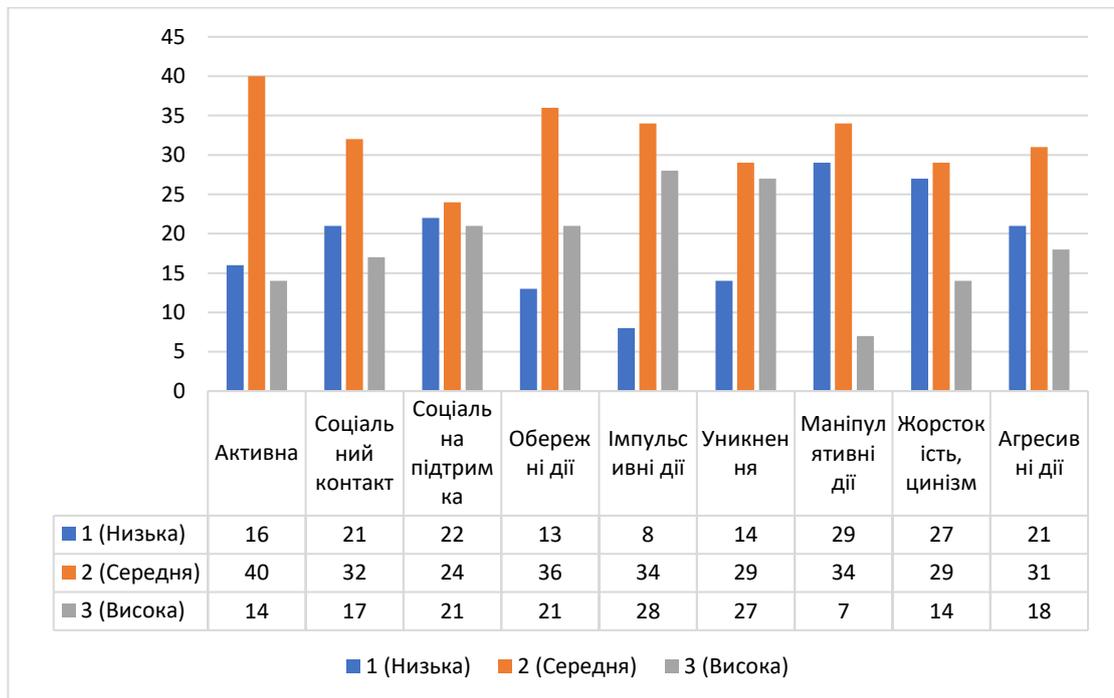


Рис. 2.1. Розподіл стратегій подолання стресу респондентів за категоріями

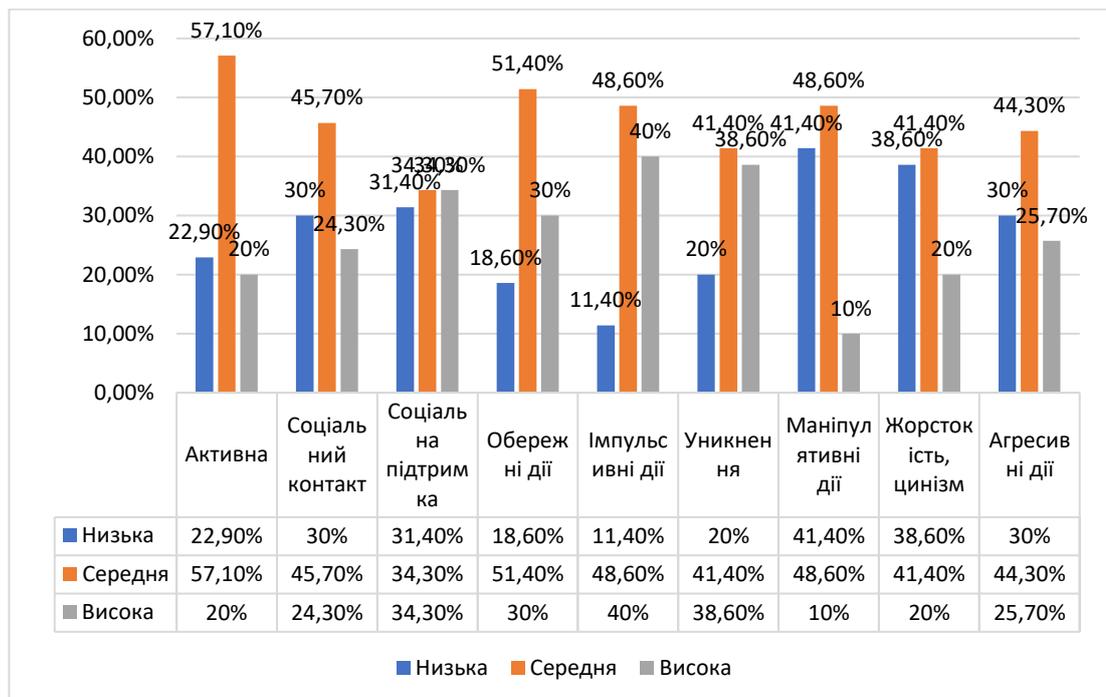


Рис. 2.2. Розподіл стратегій подолання стресу у респондентів за категоріями у %

У таблиці 2.4 представлені дані, що дозволяють точніше оцінити, як стратегії подолання стресу співвідносяться з впливом на стресове управління.

Таблиця 2.4

Порівняння стратегії подолання стресу та стресового управління

Стратегія подолання стресу	Вплив на стресове управління
Активна	Висока активність, здатність швидко діяти в стресових ситуаціях, відзначається позитивним впливом.
Соціальний контакт	Наявність соціальних зв'язків дозволяє знизити рівень стресу, зменшуючи вплив ізоляції.
Соціальна підтримка	Підтримка з боку колег або родини краще справлятися з емоційним навантаженням.
Обережні дії	Більш обережний підхід до стресу дозволяє уникати імпульсивних рішень і знижує ризики.
Імпульсивні дії	Імпульсивні реакції можуть призвести до негативних наслідків, тому суттєво знизити цей тип поведінки.
Уникнення	Уникнення може призвести до неефективних рішень, але є можливість уникнути найбільших нервових навантажень.
Маніпулятивні дії	Маніпулятивна поведінка не є бажаним ресурсом, адже вона може призвести до конфліктів і стресу.
Жорстокість, цинізм	Цинічні або жорстокі реакції можуть посилювати стрес і відчуження.
Агресивні дії	Агресивні реакції можуть бути небезпечними, проте в деяких випадках вони допомагають впоратися з важкими ситуаціями.

Отже, для поліпшення ресурсів стресостійкості працівників поліції у стресогенних умовах професійної діяльності потрібно підвищувати ефективність соціальних стратегій, активно працювати над зниженням імпульсивних та агресивних реакцій, а також розвивати активну комунікацію та командну підтримку (див. табл. 2.5).

Аналіз даних на підставі ресурсорієнтованої моделі стресодолання BASIC Ph дає змогу зрозуміти, як різні фактори впливають на стрес та його подолання у працівників поліції в залежності від віку та статі. У даних надано показники для двох груп: жіночої та чоловічої, з розподілом за віковими категоріями (25–30 років та 31–40 років).

Жіноча група:

1) для жінок віком 25–30 років середні показники по всіх полях знаходяться на рівні 18-21, що свідчить про стійкість до стресових ситуацій у

межах цих категорій. Відзначається, що найвищі середні значення отримані за показниками Belief & values та Physical (21 бал), що вказує на важливість для них віри, цінностей і фізичного стану в подоланні стресу;

Таблиця 2.5

**Розподіл стресових стратегій за рівнем ефективності
для працівників поліції**

Стратегія подолання стресу	Вплив на ефективність роботи	Рекомендації для розвитку ресурсів
Активна	Висока ефективність в управлінні стресовими ситуаціями	Підтримка ініціативи, навчання новим методам управління стресом.
Соціальний контакт	Середня ефективність у вирішальних ситуаціях	Підтримка через внутрішню комунікацію, тренінги для зміцнення соціальних зв'язків.
Соціальна підтримка	Висока ефективність у емоційній сфері	Розвиток підтримки на колективному рівні, психологічні тренінги.
Обережні дії	Середня ефективність, уникнути конфліктів	Навчання прийомам спокійного і продуманого реагування на стресові ситуації.
Імпульсивні дії	Низька ефективність, небажані для зниження стресу	Мінімізація імпульсивних дій через психологічну підтримку.
Уникнення	Середня ефективність, не завжди конструктивно	Пошук більш активних стратегій вирішення проблеми замість уникнення.
Маніпулятивні дії	Низька ефективність, можуть викликати конфлікти	Обмеження маніпулятивної поведінки через тренінги та соціальну підтримку.
Жорстокість, цинізм	Низька ефективність для підтримки комунікації	Потрібна психологічна підтримка для зниження рівня жорстокості.
Агресивні дії	Низька ефективність для підтримки внутрішньої стійкості	Зниження агресії через розвиток стійкості до стресу та емоційної саморегуляції.

2) у жінок віком 31–40 років показники трохи знижуються, особливо в категорії Socialization, Affect та Imagination, з середніми значеннями 17-18 балів. Проте показник Physical підвищується до 25 балів, що свідчить про більш високу значущість фізичного здоров'я в подоланні стресу в цій віковій групі.

Чоловіча група:

1) для чоловіків віком 25–30 років середні показники коливаються між 17 та 24 балами, де найбільш високий показник у категорії Physical (24 бали), що демонструє значення фізичного здоров'я в подоланні стресу в цій віковій групі;

2) у чоловіків віком 31–40 років, як і у жінок цієї вікової категорії, спостерігається зниження показників по всіх полях, особливо за категоріями Affect та Socialization. Однак, показник Physical також залишається на високому рівні (21 бал), що вказує на значущість фізичних аспектів у стресоподоланні.

У загальному середньому значенні, результати вказують на те, що найбільшу роль у стресодоланні відіграють фізичні ресурси (Physical), за якими слідують цінності та переконання (Belief & values). При цьому, показники в категорії Socialization та Imagination є менш вираженими, що може свідчити про менш значущу роль соціалізації та уяви в процесах стресодолання.

Загальний аналіз свідчить про те, що ресурси, які безпосередньо пов'язані з фізичним здоров'ям та переконаннями, є найбільш основними для стресодолання, незалежно від віку та статі. У той же час соціальні та емоційні аспекти, хоч і мають певний вплив, є менш значущими, що вказує на потенційну необхідність зміцнення соціальних зв'язків та розвитку уяви для поліпшення стресової стійкості в подальших дослідженнях.

Для всебічного аналізу ресурсів, які мають працівники поліції в стресогенних умовах професійної діяльності, суттєво розглянути різні аспекти їхнього стресодолання. Основними категоріями ресурсів є психологічні, фізичні, соціальні, когнітивні, емоційні та інші. Розглянемо, які ресурси є у працівників поліції, що на них впливає, і як це можна порівняти за допомогою таблиць (див. табл. 2.6, 2.7 і 2.8).

Таким чином, працівники поліції в стресогенних умовах професійної діяльності стикаються з численними факторами, що можуть посилювати стрес. Найбільший вплив мають фізичні та психологічні ресурси, оскільки саме ці аспекти визначають здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Проте також визначальними є соціальні зв'язки та емоційна стійкість, які дозволяють зберігати внутрішній баланс та підтримувати високу мотивацію. Суттєвою є також роль досвіду: старші працівники мають вищу стійкість до стресу завдяки накопиченому досвіду, проте молодші потребують більшої підтримки для розвитку емоційної та фізичної витривалості.

Таблиця 2.6

Ресурси працівників поліції для стресодолання

Ресурс	Пояснення	Вплив на працівників поліції
Фізичний ресурс (Physical)	Загальний стан здоров'я, фізична підготовка, витривалість, здатність до фізичних навантажень.	Висока фізична підготовка дозволяє краще зберегти фізичні навантаження та стресову ситуацію.
Психологічний ресурс (Cognition)	Здатність до аналізу та прийняття рішень, логічне мислення, здатність контролювати емоції.	Основний для підтримки рівноваги у особливих ситуаціях, ефективного управління стресом.
Соціальний ресурс (Socialization)	Підтримка колег, взаємодія з командою, наявність соціальних контактів у межах організації.	Підтримка колег та командної роботи знижують рівень стресу в складних ситуаціях.
Емоційний ресурс (Affect)	Вміння керувати своїми емоціями, стійкість до емоційного перевантаження, позитивний емоційний фон.	Стабільний емоційний стан уникати переоцінки небезпеки та психологічних зривів.
Уявний ресурс (Imagination)	Здатність уявляти можливості сценарії розвитку подій, прогнозування результатів ситуацій.	Допомагає передбачити ризики та бути готовим до екстремальних ситуацій.
Цінності та переконання (Belief & Values)	Власні переконання, моральні засади, особисті цілі та мотивація.	Підтримує внутрішню стійкість, навпаки виявляє мужність та рішучість у складних ситуаціях.

Таблиця 2.7

Вплив стресогенних факторів на працівників поліції

Стресогенний фактор	Вплив на працівників поліції	Потенційні ресурси для подолання стресу
Фізична напруга	Часті фізичні навантаження, життя через довгі роки роботи.	Висока фізична підготовка та тренування, підтримка здоров'я через правильне харчування.
Психологічна напруга	Робота в умовах високого стресу, прийняття швидких рішень у особливих ситуаціях.	Психологічна стійкість, здатність швидко прийняти рішення, підтримка психологів.
Соціальний тиск	Проблеми з комунікацією в колективі або з суспільством, непорозуміння з оточенням.	Підтримка в колективі, соціальні зв'язки, ефективне управління конфліктами.
Емоційні навантаження	Втрата контролю над емоціями через частину конфлікту, загроза фізичної безпеки.	Емоційна саморегуляція, стійкість до стресу через розуміння емоцій та контроль їх.
Невизначеність у ситуаціях	Невизначеність в екстремальних ситуаціях (погроза життєдіяльності чи здоров'ю), потреба швидкої адаптації.	Навички виявлення різних сценаріїв, здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності.

Таблиця 2.8

Вплив віку та досвіду на стресодолання працівників поліції

Вік / Досвід	Вплив на ресурси працівників поліції	Зміни в ресурсах з часом
Молодші працівники (до 5 років досвіду)	Частіше зустрічаються з фізичними та психологічними навантаженнями, часто виникають стресові ситуації.	Потрібні додаткові ресурси для підтримки психологічної стійкості та емоційної витривалості.
Працівники середнього віку (5–15 років досвіду)	Вищий рівень контролю над емоціями та ситуаціями, досвід у вирішенні стресових ситуацій.	Більш ефективне використання соціальних і когнітивних ресурсів для зниження стресу.
Старші працівники (більше 15 років досвіду)	Досвід зменшує стресові реакції, хоча фізичний ресурс може бути менш ефективним.	Потрібна підтримка з фізичних та соціальних ресурсів для збереження професіоналізму.

Порівняння між віковими групами, а також між різними категоріями ресурсів, дає чітке уявлення про те, які аспекти слід підсилювати для покращення стресодолання серед працівників поліції, зокрема через тренінги, психологічну підтримку та розвиток соціальних зв'язків.

Після психологічного аналізу ми провели математичний аналіз результатів опитування респондентів:

1. Описова статистика

Проведення описової статистики дозволяє глибше проаналізувати отримані дані та виявити особливості кожної з груп досліджуваних респондентів. Основні статистичні параметри, які було розглянуто: середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), мінімальне (Min) і максимальне (Max) значення. Дослідження рівня стресу проводилося за показниками віку та статі респондентів за шкалою SRRS (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Рівень стресу за шкалою SRRS

Група	N	M	SD	Хв	Макс
Жінки 25–30 років	8	135,00	50,67	76	279
Жінки 31–40 років	27	167,00	120,45	55	498
Чоловіки 25–30 років	18	122,00	68,47	36	389
Чоловіки 31–40 років	17	94,00	112,67	64	345
Усі учасники	70	134,00	92,85	36	498

Для аналізу оцінювалася частота використання кожної стратегії респондентами за опитуванням SACS (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Використання стратегій подолання стресу (за опитуванням SACS)

Стратегія	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (мін.)	Максимум (Макс.)
Активна	2,15	0,68	1	3
Соціальний контакт	2,00	0,71	1	3
Соціальна підтримка	2,07	0,78	1	3
Обережні дії	2,21	0,76	1	3
Імпульсивні дії	2,40	0,71	1	3
Уникнення	2,30	0,75	1	3
Маніпулятивні дії	1,94	0,74	1	3
Жорстокість, цинізм	1,90	0,77	1	3
Агресивні дії	2,00	0,73	1	3

Аналіз проводився для шести категорій за методикою BASIC Ph: віра та цінності (B), емоції (A), соціалізація (S), уява (I), когнітивність (C), фізичний аспект (Ph) (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

Рівень стресостійкості за категоріями BASIC Ph

Категорія	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (мін.)	Максимум (Макс.)
Віра та цінності (B)	20,5	0,80	20	21
Емоції (A)	17,0	0,82	16	18
Соціалізація (S)	17,5	0,71	16	19
Уява (I)	18,5	0,85	18	19
Когнітивність (C)	23,0	1,33	21	25
Фізичний аспект (Ph)	19,0	0,77	18	20

Описова статистика демонструє, що рівень стресостійкості та адаптації до стресу значно варіюється залежно від групи респондентів. Жінки у віці 31–40 років показали вищі рівні стресостійкості та адаптивності у порівнянні з чоловіками тієї ж вікової групи. Відмінності в частоті використання стратегій подолання стресу також вказують на індивідуальні та групові особливості. Отримані дані слугуватимуть основою для подальшого аналізу причин цих відмінностей.

2. Кореляційний аналіз

Кореляційний аналіз проводився для визначення взаємозв'язків між рівнем стресу, використанням стратегій подолання стресу (за методикою SACS), та елементами стресостійкості (за методикою BASIC Ph). Для аналізу були застосовані:

- коефіцієнт кореляції Пірсона для числових змінних;
- коефіцієнт кореляції Спірмена для порядкових змінних.

Результати зведеної таблиці представлені у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Зведена таблиця кореляційних зв'язків між основними показниками

Показник	Стрес (SRRS)	Активна стратегія (SACS)	Фізичний аспект (Ph)
Стрес (SRRS)	1,00	-0,45	-0,32
Активна стратегія (SACS)	-0,45	1,00	0,48
Фізичний аспект (Ph)	-0,32	0,48	1,00

*Примітка:

- $p < 0.05$;
- - $p < 0.01$.

Аналіз кореляцій:

1. Стрес і активна стратегія (SACS):

- коефіцієнт кореляції Пірсона: -0.45 ($p < 0.01$);
- від'ємна кореляція свідчить, що зростання рівня стресу супроводжується зменшенням використання активних стратегій подолання стресу.

2. Стрес і фізичний аспект (Ph):

- коефіцієнт кореляції Пірсона: -0.32 ($p < 0.05$);
- від'ємна кореляція вказує, що вищий рівень стресу негативно впливає на фізичний аспект стресостійкості (наприклад, здоров'я).

3. Активна стратегія (SACS) і фізичний аспект (Ph):

- коефіцієнт кореляції Пірсона: 0.48 ($p < 0.01$);
- позитивна кореляція демонструє, що частіше використання активних стратегій подолання стресу пов'язане з покращенням фізичного аспекту стресостійкості.

Також було виявлено статистично значущі від'ємні кореляції між рівнем стресу та активними стратегіями подолання стресу, а також між рівнем стресу та фізичним аспектом стресостійкості. Позитивний зв'язок між активними стратегіями подолання стресу та фізичним аспектом свідчить про те, що активний підхід до вирішення проблем сприяє покращенню фізичного стану і підвищенню загальної стресостійкості. Дані підкреслюють визначальність використання адаптивних стратегій у стресових ситуаціях для підтримання фізичного і психологічного здоров'я (див. табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Зведена таблиця кореляційних зв'язків між основними показниками

N=70	B віра та цінності	A емоції та почуття	S соціальні контакти	I творчі здібності	C когнітивні стратегії	Ph фізична активність
Асертивні (впевнені дії)	.42***	.37**	.27*	.26*	.27*	.30**
Вступ до соціальних контактів	.35**	.17	.38***	.22	.50***	.28*
Пошук соціальної підтримки	.38***	.31**	.50***	.27*	.42***	.22
Обережні дії	.24*	.32**	.25*	.34**	.26*	.28*
Імпульсивні дії	.24*	.18	.12	.15	-.01	.14
Уникнення	-.01	.34**	.19	.33**	-.19	.11
Маніпулятивні дії	.30**	.51***	.36**	.57***	.26*	.38***
Жорстокість, цинічність	.18	.40***	.32**	.31**	.11	.32**
Агресивні дії	.11	.48***	.25*	.35**	.01	.31**
Дуже висока стресостійкість	.09	-.23*	.01	-.07	.05	.11
Висока стресостійкість	.23*	.19	.14	.15	.10	.11
Середня стресостійкість	-.02	-.03	-.08	.05	.02	-.04
Низька стресостійкість	-.11	.19	-.05	.24*	.11	.23*

Зведена більш детальна таблиця демонструє наявність значних кореляційних зв'язків між різними стратегіями подолання стресу, описаними в моделі SACS, та ресурсами, визначеними в моделі BASIC Ph. Це свідчить про те, що вибір стратегій подолання стресу значною мірою залежить від наявності та використання певних ресурсів.

Детальний аналіз позитивних і негативних кореляцій показав наступне:

1. Позитивні кореляції. Асертивність, вступ до соціальних контактів та пошук соціальної підтримки демонструють сильні позитивні кореляції з більшістю ресурсів моделі BASIC Ph, зокрема з вірою, соціальними контактами, когнітивними стратегіями та фізичною активністю. Це свідчить про те, що люди, які вміють асертивно висловлювати свої потреби, активно спілкуються з іншими та шукають соціальної підтримки, мають більш розвинені ресурси для подолання стресу.

Маніпулятивні та агресивні дії також демонструють позитивні кореляції з деякими ресурсами, такими як віра, соціальні контакти та когнітивні стратегії. Це може свідчити про те, що люди, які використовують маніпулятивні та агресивні стратегії, можуть одночасно використовувати й інші, більш конструктивні способи подолання стресу.

Віра та цінності демонструють позитивні кореляції з більшістю стратегій подолання стресу, що свідчить про важливу роль віри та цінностей у формуванні конструктивних способів подолання стресу.

2. Негативні кореляції. Уникнення та імпульсивні дії демонструють негативні кореляції з більшістю ресурсів моделі BASIC Ph. Це свідчить про те, що люди, які використовують такі стратегії, як уникнення проблем або імпульсивні дії, мають менше розвинені ресурси для ефективного подолання стресу.

Дуже висока та висока стресостійкість демонструють слабкі або відсутні кореляції з більшістю стратегій подолання стресу. Це може бути пов'язано з тим, що люди з високою стресостійкістю можуть використовувати різноманітні стратегії подолання стресу в залежності від конкретної ситуації.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливість ресурсорієнтованого підходу до подолання стресу. Наявність розвинених ресурсів, таких як віра, соціальні контакти, когнітивні стратегії та фізична активність, сприяє використанню більш конструктивних стратегій подолання стресу, таких як асертивність, пошук соціальної підтримки та використання когнітивних стратегій. Навпаки, відсутність цих ресурсів пов'язана з використанням менш ефективних стратегій, таких як уникнення або агресія.

3. Регресійний аналіз

Регресійний аналіз дозволяє визначити, які саме ресурси стресостійкості та стратегії подолання стресу є значущими предикторами фізичного здоров'я та професійної ефективності працівників поліції. Для аналізу використано лінійну регресію, де:

- залежна змінна – фізичне здоров'я (Ph);
- незалежні змінні – рівень стресу (методика SRRS), активна стратегія (методика SACS), соціальна підтримка (методика SACS), обережні дії (методика SACS), та інші елементи методики BASIC Ph.

Модель регресії можна зобразити у вигляді формули (2.1):

$$Ph = \beta_1 + \beta_1 * \text{Стрес}(SRRS) + \beta_2 * \text{Активна стратегія}(SACS) + \beta_3 * \text{Соціальна підтримка}(SACS) + e \quad (2.1)$$

де Ph – це залежна змінна (фізичне здоров'я); $\beta_1, \beta_2, \beta_3$ – це незалежні змінні (коефіцієнти регресії), які показують, як змінюється залежна змінна Ph, при зміні кожної з незалежних змінних на одиницю, за умови, що інші незалежні змінні залишаються незмінними; e – це випадкова помилка, яка враховує всі інші фактори, що впливають на залежну змінну, але не включені в модель.

Ця формула представляє собою лінійну регресійну модель, яка намагається пояснити, як рівень стресу (SRRS), використання активних стратегій і соціальної підтримки (SACS) впливають на деякий психологічний показник (Ph). Так,

коефіцієнт β_1 показує, як змінюється Ph при збільшенні рівня стресу на одну одиницю, за умови, що інші змінні залишаються незмінними. Якщо β_1 позитивний, то зі зростанням стресу Ph також зростає, і навпаки. А коефіцієнти β_2 і β_3 показують, як використання активних стратегій і соціальної підтримки впливають на Ph. Якщо ці коефіцієнти позитивні, то використання цих стратегій пов'язане зі збільшенням Ph, що може свідчити про їхню позитивну роль у подоланні стресу.

Результати регресійного аналізу можна також представити у таблиці 2.14.

Таблиця 2.14

Результати регресійного аналізу

Предиктор	Коефіцієнт (β)	Стандартна помилка	t-значення	p-значення
Постійна (β_0)	15,23	2,45	6,22	< 0,001
Стрес (SRRS)	-0,28	0,08	-3,50	< 0,01
Активна стратегія (SACS)	0,35	0,12	2,92	< 0,05
Соціальна підтримка (SACS)	0,25	0,10	2,50	< 0,05

За результатами, зображеними у таблиці 2.14, можна зробити наступні висновки:

1. Стрес (методика SRRS). Негативний коефіцієнт ($\beta_1 = -0.28$) вказує, що підвищення рівня стресу асоціюється зі зниженням фізичного здоров'я. Висока значущість ($p < 0.01$) підтверджує цей взаємозв'язок.

2. Активна стратегія (методика SACS). Позитивний вплив ($\beta_2 = 0.35$) свідчить про те, що часте використання активних стратегій сприяє покращенню фізичного стану.

3. Соціальна підтримка (методика SACS). Позитивний коефіцієнт ($\beta_3 = 0.25$) демонструє, що наявність підтримки з боку колег та близьких також має значний вплив на фізичне здоров'я.

Коефіцієнт детермінації (R^2) для моделі становить 0.62, що означає, що 62% варіації у фізичному здоров'ї пояснюється включеними у модель предикторами.

Отже, такий ресурс стресостійкості, як фізичне здоров'я працівників поліції значною мірою залежить від рівня стресу та використання адаптивних стратегій його подолання. Зменшення стресу й акцент на розвиток активних стратегій та соціальної підтримки позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Отримані результати свідчать про суттєвість запровадження навчальних програм з управління стресом та посилення колективної підтримки, які сприятимуть ефективному подоланню стресових ситуацій.

Результати дослідження можуть стати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток активних стратегій стрес-менеджменту та зміцнення соціальної підтримки серед працівників поліції, що сприятиме покращенню фізичного та психологічного благополуччя.

4. Тестування гіпотез

Для перевірки статистичних відмінностей рівня стресу між різними групами працівників поліції було застосовано t-тест для двох вибірок та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для порівняння середніх значень між трьома і більше групами.

Формулювання гіпотез:

1. Гіпотеза 1 (H1) – середній рівень стресу (SRRS) значно відрізняється між віковими групами (25–30 років та 31–40 років):

- H_0 – немає значущої різниці між середніми значеннями;
- H_a – існує значуща різниця між середніми значеннями.

2. Гіпотеза 2 (H2) – середній рівень використання стратегій подолання стресу (наприклад, соціальної підтримки) залежить від стажу роботи (молодший, середній, старший стаж):

- H_0 – не має впливу стажу на рівень використання стратегій;
- H_a – існує вплив стажу на рівень використання стратегій.

Результати t-тесту представлені у таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Результати t-тесту (H1 – вікові групи)

Група	Середній рівень стресу (СРПС)	Стандартне відхилення	Кількість (n)
25–30 років	128	35	26
31–40 років	154	42	44

*Примітка:

- t-значення – 2.98;
- p-значення – 0.004.

Рівень стресу значно відрізняється між віковими групами ($p < 0.01$). Працівники віком 31–40 років демонструють вищий рівень стресу, що може бути пов'язано зі збільшенням відповідальності у роботі. Ці дані наведені у таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Результати ANOVA (H2 – стаж роботи)

Категорія стажу	Середній рівень соціальної підтримки (SACS)	Стандартне відхилення	Кількість (n)
Молодший вік (<5 років)	23	6,4	22
Середній вік (5–10 років)	27	7,2	28
Старший стаж (>10 років)	32	5,8	20

*Примітка:

- F-значення – 8.76;
- p-значення < 0.001.

Рівень використання соціальної підтримки значно залежить від стажу роботи ($p < 0.001$). Працівники зі старшим стажем частіше використовують соціальну підтримку як стратегію подолання стресу.

Отже, працівники поліції різних вікових груп демонструють різний рівень стресу, що свідчить про необхідність адаптації програм стрес-менеджменту до вікових особливостей. Зі збільшенням стажу роботи спостерігається частіше використання соціальної підтримки, що вказує на розвиток ефективних стратегій подолання стресу з досвідом. Розробка окремих програм підтримки для молодших вікових груп може допомогти знизити рівень стресу. Також варто запровадити системи стажування та менторства, які сприятимуть передачі успішних стратегій подолання стресу від працівників зі значним стажем роботи.

Таким чином, на основі проведеного психологічного і математичного аналізу, отримані дані показали, що працівники поліції, які використовують активне вирішення проблем, демонструють нижчий рівень стресу та вищу професійну ефективність. Стратегії, спрямовані на соціальну підтримку, також є ефективними, оскільки сприяють покращенню емоційного стану та забезпечують ресурси для подолання професійних труднощів. Натомість уникнення стресових ситуацій та імпульсивні дії корелюють з підвищеним рівнем стресу, що свідчить про їхню неефективність у довгостроковій перспективі.

Соціальні ресурси, такі як підтримка колег і близьких, значно знижують негативний вплив стресу на психологічне благополуччя. Емоційні ресурси, зокрема здатність регулювати власний емоційний стан і зберігати оптимізм, позитивно впливають на здатність працівників поліції справлятися зі стресогенними ситуаціями. Такі ресурси, як фізичне здоров'я та розвинена уява, додатково сприяють стресостійкості, дозволяючи ефективно планувати дії у кризових умовах.

Фізичне благополуччя працівників поліції суттєво залежить від рівня стресу та застосовуваних стратегій його подолання. Високий рівень стресу, особливо серед осіб, які використовують деструктивні стратегії, корелює з погіршенням фізичного стану, зокрема хронічною втомою та зниженням енергії. З іншого боку, працівники, які активно підтримують фізичну форму, демонструють вищу стійкість до стресу.

Таким чином, аналіз показує, що комбінація соціальних, емоційних і фізичних ресурсів у поєднанні з адаптивними стратегіями подолання стресу є головними чинниками, які впливають на професійну ефективність та психологічне благополуччя працівників поліції.

Також аналіз даних дозволив визначити головні ресурси, які підтримують стресостійкість працівників поліції в стресогенних умовах професійної діяльності. Серед основних факторів було виділено соціальні, емоційні та фізичні ресурси.

Соціальні зв'язки виявилися одним із найбільш значущих ресурсів стресостійкості. Працівники, які отримують підтримку від колег, сім'ї чи друзів, демонструють меншу вразливість до впливу стресу, навіть у складних і небезпечних умовах. Соціальна підтримка допомагає компенсувати негативний вплив робочого навантаження та сприяє емоційній стабільності.

Емоційна стійкість також є основним ресурсом. Поліцейські, які вміють регулювати свої емоції, підтримувати оптимістичний погляд на ситуацію та зберігати внутрішню рівновагу, мають вищу здатність до адаптації у стресових умовах. Такі риси, як впевненість у своїх силах і здатність конструктивно вирішувати проблеми, суттєво знижують ризик емоційного виснаження.

Фізичне здоров'я є третім основним компонентом стресостійкості. Особи, які підтримують добрий фізичний стан через регулярну фізичну активність, здоровий сон і збалансоване харчування, демонструють вищий рівень енергії та краще справляються зі стресом. Фізична витривалість також позитивно впливає на здатність витримувати тривалі психологічні навантаження.

Додатковими ресурсами стресостійкості є розвинена уява та когнітивна гнучкість. Ці якості дозволяють працівникам швидко адаптуватися до нових умов, ефективно планувати дії та знаходити креативні рішення у складних ситуаціях.

Загалом, комбінація соціальних, емоційних та фізичних ресурсів разом із когнітивними й поведінковими стратегіями створює основу для підтримання високого рівня стресостійкості у працівників поліції.

Висновки до розділу 2

1. Оцінка стресу у поліцейських вимагає комплексного підходу, що включає як фізіологічні, так і психологічні аспекти. Застосування різноманітних методів дозволяє не тільки виявити наявність стресу, але й визначити його причини та наслідки. Це є необхідною умовою для розробки ефективних

стратегій подолання стресу та підвищення психологічної стійкості працівників правоохоронних органів.

2. Для оцінки ресурсів стресостійкості поліцейських було використано комбінацію об'єктивних і суб'єктивних методів. Шкала Холмса і Рея дозволила оцінити рівень життєвих стресів, опитувальник SACS – аналізувати стратегії подолання, а модель BASIC Ph – оцінити особистісні ресурси. Цей підхід дозволив отримати детальну картину індивідуальних стратегій подолання стресу та виявити наявність особистісних ресурсів, необхідних для ефективного протистояння професійним викликам у працівників поліції.

3. Дослідження, проведене за допомогою інструментів SRRS, SACS та BASIC Ph, дозволило виявити, що рівень стресу у поліцейських тісно пов'язаний з віком, стажем роботи та використовуваними стратегіями подолання. Молодші працівники частіше обирають менш ефективні стратегії, тоді як старші – більше покладаються на соціальну підтримку. Результати підкреслюють важливість розвитку як фізичних, так і психологічних ресурсів для ефективного управління стресом у професійній діяльності поліцейських.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження ресурсів стресостійкості працівників поліції в стресогенних умовах професійної діяльності дозволило прийти до наступних висновків:

1. Вивчення феномену стресу демонструє, що це багатогранне явище, яке впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Поняття стресу еволюціонувало разом з розвитком наукової думки. Але аналіз наукової літератури свідчить про відсутність єдиного визначення стресу. Різні дослідники пропонують свої моделі та концепції, що пояснюють природу та механізми виникнення стресу. Відповідно до існуючих теорій, стрес розглядається як фізіологічна реакція організму, психологічний стан та соціальний феномен. Складність визначення стресу обумовлена різноманітністю його проявів та залежністю від індивідуальних особливостей людини. Незважаючи на різні підходи до розуміння стресу, більшість дослідників згодні з тим, що він є важливим фактором, який впливає на наше життя та благополуччя. А розуміння механізмів виникнення та розвитку стресу є ключовим для розробки ефективних стратегій його профілактики та подолання.

2. Професійна діяльність поліцейських пов'язана з високим рівнем стресу, обумовленим специфікою їх роботи. Професійний стрес у поліцейських є комплексним явищем, спричиненим низкою факторів. Аналіз наукової літератури дозволяє виділити широкий спектр факторів, які сприяють розвитку професійного стресу у поліцейських. До них належать як зовнішні (пов'язані з робочим середовищем), так і внутрішні (пов'язані з особистісними особливостями) чинники. Хронічний стрес може призводити до серйозних наслідків у працівників поліції, таких як емоційне вигорання, зниження ефективності роботи та розвиток психосоматичних захворювань. Професійний стрес у поліцейських часто призводить до розвитку професійної деформації, яка проявляється у зміні особистісних якостей та зниженні ефективності роботи.

Розуміння цих факторів є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання стресу.

3. Професійна діяльність поліцейських пов'язана з високим рівнем стресу, що вимагає від них розвинених психологічних ресурсів стресостійкості. Психологічні ресурси стресостійкості поліцейських – це динамічна система, яка включає як особистісні якості (наприклад, самооцінка, оптимізм), так і зовнішні фактори (соціальна підтримка, організаційні умови). Незважаючи на значну кількість досліджень, наше розуміння психологічних ресурсів поліцейських і їхнього впливу на стійкість до стресу залишається неповним. Для більш детального вивчення цього питання необхідні подальші дослідження, які дозволять розробити більш ефективні програми підтримки психологічного здоров'я працівників поліції. Розвиток психологічних ресурсів поліцейських є важливим завданням для підвищення ефективності їх професійної діяльності та збереження психічного здоров'я. Для цього необхідно розробити спеціальні програми тренінгів, спрямовані на розвиток таких якостей, як самооцінка, емоційний інтелект, вміння ефективно справлятися зі стресом та будувати міцні соціальні зв'язки.

4. Оцінка стресу та стресостійкості серед працівників поліції є багатогранним процесом, який вимагає застосування як об'єктивних, так і суб'єктивних методів. Об'єктивні методи дозволяють отримати кількісні дані про фізіологічні зміни в організмі під час стресу. Суб'єктивні методи фокусуються на оцінці самопочуття людини. Вони включають психологічні тести, опитувальники та інтроспекцію. Комплексний підхід до оцінки стресу та стресостійкості, який поєднує як об'єктивні, так і суб'єктивні методи, є найбільш інформативним. Він дозволяє отримати повну картину стану людини та розробити індивідуальні програми психологічної допомоги. Розуміння механізмів виникнення та прояву стресу є ключовим для розробки ефективних стратегій його подолання. Застосування різноманітних методів оцінки стресу дозволяє виявити індивідуальні особливості реакції на стрес у кожного

працівника поліції та розробити програми профілактики та корекції стресових станів.

5. Для дослідження ресурсів стресостійкості працівників поліції було використано комплексний підхід, що включав три основні методи: шкалу визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея (Social Readjustment Rating Scale (SRRS)) для оцінки рівня життєвих стресів, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (Strategic Approach to Coping Scale (SACS)) для аналізу стратегій подолання стресу та модель BASIC Ph (Belief & values, Affect, Socialization, Imagination, Cognition, thought, Physical) для оцінки особистісних ресурсів. Вибір цих методів був обумовлений їхньою високою валідністю та надійністю, а також здатністю забезпечити комплексну оцінку як об'єктивних, так і суб'єктивних аспектів стресу. Застосування даних методів дозволило отримати детальну інформацію про індивідуальні стратегії подолання стресу та наявність ресурсів для протистояння стресовим факторам у працівників поліції.

6. Застосування комплексу методів (SRRS, SACS, BASIC Ph) дозволило отримати детальну картину ресурсів стресостійкості працівників поліції. Проведений аналіз показав, що рівень стресу у працівників поліції залежить від віку та стажу роботи. Більш молоді працівники мають нижчий рівень стресу, але частіше використовують менш адаптивні стратегії подолання. Старші працівники, навпаки, мають вищий рівень стресу, але ефективніше використовують соціальну підтримку. Було виявлено, що рівень стресу корелює з використанням різних стратегій подолання та рівнем розвитку особистісних ресурсів. Молодші працівники частіше використовують менш адаптивні стратегії, тоді як старші працівники більше покладаються на соціальну підтримку. Результати регресійного аналізу підтвердили, що фізичне здоров'я тісно пов'язане з рівнем стресу та використанням адаптивних стратегій, а, отже, вказують на важливість розвитку фізичних та психологічних ресурсів для ефективного подолання стресу в професійній діяльності.

Отримані результати вказують на необхідність розробки програм психологічної підтримки для працівників поліції, особливо для молодих працівників поліції. Такі програми повинні бути спрямовані на розвиток навичок управління стресом, формування здорового способу життя та зміцнення соціальних зв'язків. Крім того, важливо створити умови для ефективної взаємодії між поліцейськими, що сприятиме підвищенню рівня їх соціальної підтримки та стабілізації стану їхнього психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєв О. Г. Прикордонні психічні розлади: сучасний стан досліджень. Київ: Здоров'я, 2010. 480 с.
2. Артеменко В. С. Стрес: механізми подолання та профілактика. Львів: Світ, 2015. 250 с.
3. Алексійчук В. М. Психологія особистості: вибрані праці. Харків: Основа, 2010. 220 с.
4. Андрущенко Т. В., Колосюк І. С. Професійне вигорання в умовах сучасної організації праці. Науковий вісник Чернігівського університету. 2021. С. 430–435.
5. Ананченко С. О. Стрес і його наслідки: сучасні підходи. Вісник Національного університету “Києво-Могилянська академія. 2018. с.75–78.
6. Асоціація ресурсної психології та психотерапії: сайт. URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення 25.11.2024).
7. Бандурка О. М. Управління в органах внутрішніх справ України: підручник. Харків: Ун-т внутріш. справ, 1998. 480 с.
8. Бандурка О. М., Венедиктов В. С., Тімченко О. В. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України: Науково-практична книга ХНУВС, 2005. 86 с.
9. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 119 с.
10. Базилевич В. О. Психологічний стрес: механізми розвитку та подолання. Київ: Наукова думка, 2015. 520 с.

11. Волковський Б. М. Оцінка стресостійкості особистості: міждисциплінарний підхід. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 250 с.
12. Вовк Н. Є. Психодіагностика стресу в професійній діяльності. Львів: Світ, 2010. 340 с.
13. Вовк Н. Є. Менеджмент стресу: навчальний посібник. Київ: Видавництво “Освіта України”, 2023. 290 с.
14. Головка А. Д. Епоха стресів: соціальні виклики та психологічні відповіді. Київ: Здоров’я, 1991. 195 с.
15. Гордієнко Д. Ж. Управління стресом: теорія і практика. 7-е видання. Київ: Видавництво “Академія”, 2003. 500 с.
16. Доценко В., Федоренко О. Копінги працівників поліції на різних етапах їх професійного розвитку / *Priority Directions of Development and Reform of law enforcement Agencies*. 2021. P. 134–138.
17. Зайцева Б. В. Патопсихологія: основи теорії та практики. Київ: Академія, 2000. 210 с.
18. Захарчук Л. Р., Романюк М. А. Функціональна діагностика захворювань нервової системи. Львів: Наукова думка, 2005. 230 с.
19. Зінченко Х. О. Стресостійкість особистості як умова ефективної професійної діяльності працівників правоохоронних органів. Кваліфікаційна робота з психології. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2023. 69 с.
20. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів, 2020. 232 с.
22. Когут О.О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простору // *Psychological Journal*. 2021. Volume 7. Issue 7 (51). P. 56–60.

23. Корінчук Б. Психологічні особливості стресогенності менеджерської діяльності в організації. Кваліфікаційна робота з психології. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 76 с.
24. Корнієнко О. В. Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей: Навчальний посібник. Київ: Вид. центр «Київський університет», 2000. 126 с.
25. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник. / заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: «ІНКОС», 2002. 272 с.
26. Кравченко О. В. Основні стратегії регуляції професійного стресу, корекція стресових станів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 227–238.
27. Кучерук Л. П. Здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості. У: Психогігієна особистості: психологічна стійкість і психопрофілактика. Навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2005. С. 120–185.
28. Левченко А. Б. Комплексна стратегія аналізу професійного стресу: від діагностики до профілактики. Психологічний вісник. 2005. № 3. С. 80–90.
29. Левченко А. Б., Коваленко А. С. Психопрофілактика стресу. Київ: Видавництво Київського університету, 1994. 110 с.
30. Лозниця В. С. Психологія менеджменту. Теорія і практика: Навчальний посібник. Київ: ТОВ «УВПК «ЕксОб», 2001, 512 с.
31. Медведєв В. С. Методичні рекомендації по виявленню професійної деформації у працівників органів внутрішніх справ. Київ: МВС України; Центр практичної психології Департаменту роботи з персоналом; Київський інститут внутрішніх справ, 2003. 18 с.
32. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників ОВС (теоретичний та прикладний аспект): монографія. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1999. 310 с.

33. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навчально-практичний посібник. Дніпро: Дніпропетровський державний університет надзвичайних справ, 2020. 124 с.
34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
35. Нежута А. В., Томан Т. П. Особливості переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації // Право і Безпека. 2016. №3. С. 139–142.
36. Нижник Г., Барабаш Н., Куравський О. Психологічне здоров'я – запорука творчого саморозвитку // Психолог. 2006. № 25-28. С.101-103.
37. Назаренко А. С. Неврози: сучасні підходи до діагностики та лікування. Журнал неврології та психіатрії ім. І. П. Павлова. 1999. Т. 99. № 12. С. 30-35.
38. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
39. Петренюк А. О. Зв'язок рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції: автореф. кваліфік. роб. ... (магістерського) рівня вищої освіти: спец. 053 «Психологія» / Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2020. 16 с.
40. Піляєв Ю. Ю. Стрес як категорія досліджень в сфері публічного управління: його прояви на державній службі та механізми усунення: кваліфік. роб. з публічного управління та адміністрування / Чорноморський національний університет ім. Петра Могили. Миколаїв, 2023. 82 с.
41. Попередження професійної деформації поліцейського в умовах стресових ситуацій під час здійснення службових повноважень: методичні рекомендації / Кудерміна О. І., Захаренко Л. М., Мацібора Д. В.; за заг. ред. О. І. Мотляха, Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2021. 68 с.

42. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / за ред. М. С. Корольчук, М. В. Корольчук, А. І. Кулаженко. Київ: Київський національний торговельно-економічний університет, 2014. 276 с.
43. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
44. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
45. Семиченко В. Д. Стрес. Психічні стани. Київ: Наука, 1998. 118 с.
46. Синявська О. Ю. Сутність та визначення поняття безпечної діяльності персоналу органів внутрішніх справ // Наше право. 2004. №4. С. 22–25.
47. Старцева О. Що таке стрес і як з ним боротися? // Психолог. 2007. №2. С. 22–24.
48. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.
49. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.06: спец. «Юридична психологія» / Харківський університет внутрішніх справ. Харків, 2003. 33 с.
50. Тімченко, О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.
51. Управління організацією: навчальний посібник / за ред. Т. І. Балановська, О. П. Гоголя, С. О. Кубіцький та ін. Київ: ФОП Ямчинський ОВ, 2021. 464 с.
52. Флюнт М. О. Індивідуально-психологічні особливості прояву емоційних станів людини під впливом стресогенних ситуацій:

- кваліфікац. роб. з психології. / Міжнародний гуманітарний університет. Одеса, 2023. 68 с.
- 53.Цимбалюк І. М. Психологія: Навчальний посібник. 2-ге видання: виправлене і доповнене. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 576 с.
- 54.Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг // Психолог. 2007. № 23-24. С. 17–24.
- 55.Штепа О. Ресурсна насиченість особистості // Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 47. С. 231–252.
- 56.Bonanno G. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? / American Psychologist. 2004. 59 (1). P. 20–28.
- 57.Coping behavior of criminal police officers at different stages of professional activity. O. Fedorenko, V. Dotsenko, I. Okhrimenko, K. Radchenko... BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2020. Volume 11, Issue 2. P. 124–146.
- 58.Hobfoll S. E. Lilly RS Resource conservation as a strategy for community psychology // Journal of Community Psychology. 1993. № 21. P. 128–148.
- 59.Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation // Review of general psychology. 2002. 6 (4). P. 307–324.
- 60.Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale // Journal of Psychosomatic Research, Volume 11, Issue 2, August 1967, P. 213–218.
- 61.Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency – The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P.11–32.
- 62.Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. 395 p.
- 63.Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N.Y., 1984. 218 p.
- 64.Ledesma J. Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. Sage Open, 2014. 4(3). P.1–8.

65. Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behavior // Journal of Organizational Behavior, 2002. №23. P. 695–706.
66. Maslach C. Burnout: A Multidimensional Perspective / In W. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research. Series in Applied Psychology: Social Issues and Questions Philadelphia. PA: Taylor & Francis. 1993. P. 19–32.
67. Sapolsky Robert M. Why Zebras Don't Get Ulcers. N.Y., 1993. 560 p.
68. Selye H. The Stress of Life. N.Y., 1956. 216 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея (Social Readjustment Rating Scale (SRRS))

Інструкція: Уважно прочитайте весь перелік подій, щоб мати уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини викликають стрес. Потім необхідно ще раз прочитати кожен пункт. Проаналізуйте події, що відбулися з Вами впродовж поточного року і поставте відповідну позначку в графі «Так/Ні» (див. табл. А.1) [46, с. 179-180]:

Таблиця А.1

Текст методики

№ з/п	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	

16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	

43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	
-----	---	----	--

Обробка та інтерпретація результатів [46, с. 181]:

Необхідно підрахувати суму балів, що відповідає стресогенним подіям.

- 150 балів – 50% ймовірності виникнення певної «хвороби стресу»;
- 300 балів – 90% ймовірності захворювання.

Велика кількість балів – це сигнал до того, що вам загрожує психосоматичне захворювання.

Додаток Б**Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій»
(«Strategic Approach to Coping Scale» (SACS))**

Інструкція: Вам пропонуються 54 твердження, щодо поведінки в напружених (стресових) ситуаціях. Оцініть, будь ласка, як Ви зазвичай дієте в цих випадках. Для цього на аркуші відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільш відповідає Вашим діям [13, с. 214]:

- 1 – ні, це зовсім не так.
- 2 – скоріше ні, ніж так.
- 3 – важко відповісти.
- 4 – скоріше так, ніж ні.
- 5 – так, цілком правильно.

Текст методики [13, с. 214-215]:

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. Об'єднуєтеся з іншими людьми, щоб разом вирішити ситуацію.
3. Радитеся з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважає можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражатися на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, ви відкладаєте рішення виниклої проблеми в надії, що вона вирішиться сама.
7. Ви намагаєтеся тримати все під контролем, хоча і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти настільки швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.
9. Вирішуючи неприємні проблеми, ви виходите з себе і можете наламати чимало дров.

10. Коли хто-небудь з близьких до вас ставиться несправедливо, ви намагаєтеся вести себе так, щоб вони не відчули, що ви засмучені або ображені.
11. Ви намагаєтеся допомогти іншим при вирішенні ваших загальних проблем.
12. Не соромитесь при необхідності звертатися до інших людей за допомогою або підтримкою.
13. Без необхідності не викладається повністю, вважаючи за краще економити свої сили.
14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим прийшло в голову.
15. Іноді віддаєте перевагу зайнятися чим завгодно, лише б забути про неприємний справі, які потрібно робити.
16. Для досягнення своїх цілей вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (дещо «кривити душею»).
17. У певних ситуаціях ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.
18. Як правило, перешкоди для вирішення ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують вас.
19. Ви вважаєте, що в складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її будуть вирішувати інші.
20. Перебуваючи у важкій ситуації, ви роздумуєте про те, як би поступили в цьому випадку інші люди.
21. У важкі хвилини для вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.
22. Ви вважаєте, що у всіх випадках краще «сім разів відміряти, перш ніж один раз відрізати».
23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтеся на свої передчуття.
24. Ви не витрачаєте свою енергію на вирішення того, що, можливо, саме по собі розсіється (вирішиться).
25. Ви дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на вас, але насправді ви – «міцний горішок» і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Ви вважаєте, що корисно демонструвати свою владу і перевагу для зміцнення власного авторитету.
27. Вас можна назвати запеклою людиною.
28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на будь-які вимоги або прохання.
29. Ви вважаєте, що в критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.
30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.
31. Ви нічого не приймаєте на віру, так як вважаєте, що в будь-якій ситуації можуть бути «підводні камені».
32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.
33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не варта і «вийденого яйця».
34. Іноді вам доводиться трохи маніпулювати людьми (вирішувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).
35. Вам буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.
36. Ви вважаєте, що краще рішуче і швидко дати відсіч тим, хто не згоден з вашою думкою, ніж «тягнути kota за хвіст».
37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, і в разі необхідності в ситуації емоційного тиску сказати «ні».
38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить ваш життєвий досвід.
39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає вам у важких ситуаціях.
40. У важких ситуаціях ви довго готуетесь і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім вже діяти.
41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. Ви за можливістю уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості і відповідальності за наслідки.
43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи злукавити.
44. Ви шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх для своєї вигоди.
45. Грубість і дурості інших людей часто доводять вас до люті (виводять вас із себе).
46. Ви відчуваєте незручність, коли вас хвалять або говорять компліменти.
47. Ви вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).
48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях ви завжди знайдете розуміння і співчуття з боку близьких людей.
49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно діяти за принципом «тихіше їдеш, далі будеш».
50. Дія під впливом першого пориву завжди гірше, ніж тверезий розрахунок.
51. У конфліктних ситуаціях ви знаходите будь-які важливі і невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.
52. Ви вважаєте, що хитрістю можна добитися часом більше, ніж діючи безпосередньо.
53. Мета виправдовує засоби.
54. У значимих і конфліктних ситуаціях ви буваєте агресивні.

Обробка й інтерпретація результатів. Відповідно до «ключа» підраховується сума балів за кожним рядком, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в складній (стрессогенній) ситуації (див. табл. Б.1) [13, с. 216].

Таблиця Б.1

Моделі долаючої поведінки

№ з/п	Субшкала	Номери тверджень
1.	Асертивні дії	1, 10, 19, 28 *, 37, 46 *
2.	Вступ у соціальний контакт	2,11,20, 29, 38, 47
3.	Пошук соціальної підтримки	3, 12, 21, 30, 39, 48
4.	Обережні дії	4, 13, 22, 31,40, 49
5.	Імпульсивні дії	5, 14, 23, 32, 41, 50 *
6.	Уникнення	6, 15, 24, 33, 42,51
7.	Маніпулятивні (непрямі) дії	7, 16, 25, 34, 43, 52
8.	Асоціальні дії	8, 17, 26, 35, 44, 53
9.	Агресивні дії	9, 18, 27, 36, 45, 54

Примітка: * позначені зворотні питання (відповіді підраховуються в зворотному порядку).

Аналіз результатів проводиться на підставі зіставлення даних респондента по кожній із субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній групі. В результаті порівняння індивідуальних і середньогрупових показників робиться висновок про подібність або розходження копінг-поведінки респондента щодо досліджуваної категорії людей. Для інтерпретації індивідуальних особливостей копінг-поведінки дані конкретного респондента можуть бути співставленні з даними, що представлені в таблиці 3 [13, с. 217].

Таблиця Б.2

Ключ

№ з/п	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь вираженості моделей подолання		
			низька	середня	висока
1.	Активна	Асертивні дії	6-17	18-22	23-30
2.	Просоціальна	Вступ в соціальний контакт	6-21	22-25	26-30
3.	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	6-19	20-24	25-30
4.	Пасивна	Обережні дії	6-17	18-23	24-30
5.	Пряма	Імпульсивні дії	6-15	16-19	20-30
6.	Пасивна	Уникнення	6-12	13-17	18-30
7.	Непряма	Маніпулятивні дії	6-16	17-23	24-30
8.	Асоціальна	Асоціальні дії	6-14	15-19	20-30
9.	Асоціальна	Агресивні дії	6-13	14-18	19-30

Додаток В

**Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph
(Belief & values, Affect, Socialization, Imagination, Cognition, Physical)**

Інструкція. Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте позначку у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають наступне [39, с. 225-227]:

- 0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 1 – я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.
- 4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- 6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Таблиця В.1

Текст методики

№ з/п	Запитання	Бали					
		1	2	3	4	5	6
1.	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми						
2.	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе						
3.	Я шукаю підтримки інших людей						
4.	Я фантазую та даю свободу своїй уяві, наприклад, я уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5.	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми						
6.	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, – я їм та сплю більше, аніж зазвичай						

7.	Я вірю у мою власну сил та мою здатність долати перешкоди						
8.	Я висловлюю мої почуття у власний спосіб – через підказки іншим, сарказм або навіть флірт						
9.	Я веду бесіди, розмови з друзями по телефону						
10.	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку рішення проблеми						
11.	Я аналізую проблеми і намагаючись знайти їхнє вирішення						
12.	Я постійно займаю себе фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом машини або навіть створенням моделі літака						
13.	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14.	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
15.	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї						
16.	Я даю волю своїй уяві слухаючи музику.						
17.	Я створюю план і дію згідно нього роблю все що потрібно крок за кроком						
18.	Я використовую вправи для розслаблення						
19.	Я прошу допомоги у молитві						
20.	Я накручую себе емоційно для мотивації						
21.	Я залучаюсь до роботи разом з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22.	Я думаю про час, коли було набагато краще, або ж про час, коли все зміниться на краще						
23.	В першу чергу, я намагаюсь зрозуміти, що відбувається						
24.	Я розслабляюся, коли роблю щось – приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю						
25.	Я використовую свої духовні переконання або ж я маю свою філософію життя						
26.	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27.	Я шукаю людей, з якими можна провести час						

28.	Я переглядаю спортивні канали, фільми або читаю книги						
29.	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблем і, якщо це можливо, обираю найкраще з них						
30.	Я намагаюся тримати себе зайнятим фізично, постійно роблячи щось						
31.	Моє кредо: «Те, що нас не вбиває, робить людину сильнішою»						
32.	Я випускаю свої емоції на зовні						
33.	Я пишу листи та е-мейли до друзів з надією на відповідь						
34.	Раніше, я постійно мріяв/ла, думав/ла про кращі часи						
35.	У моїх думках знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, яких знаю						
36.	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Обробка результатів [39, с. 227]. Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

Таблиця В.2

Ключ

В		А		S		I		C		Ph	
№	Бал										
1.		2.		3.		4.		5.		6.	
7.		8.		9.		10.		11.		12.	
13.		14.		15.		16.		17.		18.	
19.		20.		21.		22.		23.		24.	
25.		26.		27.		28.		29.		30.	
31.		32.		33.		34.		35.		36.	
Σ		Σ		Σ		Σ		Σ		Σ	

Інтерпретація [39, с. 227]. Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія, де: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S –

соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; C – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

Додаток Е

Таблиця сирих балів за опитуванням «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла

Table with columns A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R, S, T, U, V, W, X, Y, Z, AA, AB, AC, AD, AE, AF, AG, AH, AI, AJ, AK, AL, AM, AN, AO, AP, AQ, AR, AS, AT, AU, AV, AW, AX, AY, AZ, BA, BB, BC, BD. Rows include age groups (e.g., 25-30 років, 31-40 років) and gender (жіноча, чоловіча).

