

хологічної підтримки для підвищення стресостійкості поліцейських, програми професійної реабілітації для поліцейських, які пережили складні події чи травмуючі ситуації. Формування атмосфери підтримки серед працівників правоохоронної організації, сприяння взаємодії та допомоги між колегами, впровадження системи психологічного моніторингу, що дозволяє вчасно виявляти проблеми та стресові ситуації серед поліцейських, поліпшення умов праці, урахування психофізіологічних особливостей правоохоронців при розробці робочих графіків та обладнання робочого місця – усе це є задачі психологічної складової у формуванні стресостійкості поліцейських [2, 3, 4, 5].

Для ефективної боротьби зі стресом в умовах війни, керівництву поліції необхідно докласти зусиль для максимального зменшення впливу стресових факторів на особовий склад, а поліцейським – визначити індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій. Слід зазначити, що універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу не існує. Для профілактики стресу, досягнення ефекту з нейтралізації та корекції стресового стану слід застосовувати комплексний підхід.

Список бібліографічних посилань

1. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навч. посіб. Дніпро: Дніпроп. держ унів. внутр. справ. 2020. 124 с.

2. Law Enforcement Stress and Employee Assistance Programs in the United States. *International Journal of Emergency Mental Health*, 2019. 88 с. URL: https://www.academia.edu/60037799/Law_enforcement_officers_and_Employee_Assistance_Programs (дата звернення: 20.02.2024)

3. Staub E. Witnesses/bystanders: The tragic fruits of passivity, the power of bystanders, and promoting active Bystandership in children, adults, and groups. *Journal of Social Issues*. 2019. № 75(4). P.1262–1293

4. Staub E. Preventing violence and promoting active bystandership and peace: My life in research and applications. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*. 2018. №24(1). P. 95–111.

5. Psychological Resilience in Police Officers: Training and Practice. - *Journal of Police and Criminal Psychology*, 2018. 38 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/377524094_Resilience_Training_Programs_with_Police_Forces_A_Systematic_Review (дата звернення: 20.02.2024)

Одержано 29.02.2024

УДК 159.92

Анна Юріївна КАСАХОВСЬКА,

курсантка факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Розглянуто доцільність використання копінг-стратегій працівниками поліції в екстремальних умовах та підкреслено наявність гендерних особливостей копінг-поведінки

Ключові слова: *копінг-стратегії, поліцейські, конструктивні копінги, неконструктивні копінги.*

В сучасному світі, який швидко змінюється, потрібно вміти адаптуватися до нових умов та вимог. Різке зростання екстремальності життя (пандемія, війни, зміни кліматичних умов та ін.) потребує від людини оволодіння дійовими копінг-стратегіями для зниження впливу різних стрес-факторів.

Поліцейські, на відміну від представників більшості інших професій, регулярно стикаються зі складними та потенційно небезпечними ситуаціями.[1, с. 191] Їх професійна діяльність пов'язана зі значним психоемоційним навантаженням, ризиком для життя і здоров'я. [2, с. 94] Це вимагає від працівників поліції формування ефективних копінг-стратегій, які дозволяють конструктивно долати стрес та запобігти професійному вигоранню. Тому вивчення копінг-поведінки поліцейських є актуальним та затребуваним саме зараз, під час війни. Науковим дослідженням копінгів присвятили свою діяльність такі видатні зарубіжні і вітчизняні вчені як А. Большакова, Н. Волянчук, Л. Дика, Г. Костюк, Р. Лазарус, С. Максименко, Д.Паркер, Н. Родіна, В. Роменець, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Хаан, Н. Ендлер, С. Фолкман, С. Хобфол та ін.

Конструктивна копінг-поведінка є важливим інструментом для поліцейських у ситуаціях підвищеного стресу та емоційного напруження. Вона базується на свідомому виборі найбільш оптимальних способів реагування замість імпульсивних та непродуманих дій. Така поведінка допомагає поліцейським краще справлятися зі стресом, тривогою, гнівом та іншими негативними емоціями, які часто виникають під час виконання службових обов'язків, особливо в екстремальних ситуаціях. Використання ефективних копінгів допомагає:

- уникати внутрішніх конфліктів між почуттями, мотивами та цінностями, в ситуаціях коли поліцейському необхідно діяти всупереч власним емоціям;
- сприяє ефективному вирішенню проблем, пов'язаних із виконанням професійних завдань;
- допомагає зняти напруженість у складних ситуаціях та підтримувати стан психологічної рівноваги і самоконтролю.

Опанування навичок такої поведінки є важливим компонентом професійної підготовки поліцейських та сприяє підвищенню ефективності їх роботи. Як зазначає у своїх дослідженнях Н. Мілорадова та В.Доценко [3], що однією із складових розвитку життєстійкості працівників поліції в умовах воєнного стану є саме розвиток ефективних копінг-стратегій.

За дослідженнями вітчизняних психологів, працівники поліції найчастіше використовують різні способи пристосування, щоб справитися зі стресом. Серед цих стратегій популярними є пошук соціальної підтримки, уникнення проблем, емоційна ізоляція та відчуження.[4, с. 50] Ці вибрані стратегії є типовими для ситуацій високої емоційної напруги, коли працівники сприймають ситуацію як особливо стресову та складну. З одного боку, пошук соціальної підтримки та допомоги колег є конструктивною стратегією, яка може полегшити справляння зі стресом. Водночас надмірне покладання на підтримку інших може завадити розвитку власних адаптивних копінг-навичок. Проте зловживання уникненням як способом подолання стресу, емоційна ізоляція та відчуженість є радше неадаптивними копінг-стратегіями. Схильність до відстроченого реагування на стрес після завершення службового завдання, коли з'являється можливість розрядки (через їжу, алкоголь тощо). Це може призвести до формування шкідливих звичок. Труднощі у використанні активних проблемно-орієнтованих стратегій через специфіку роботи (необхідність швидкої реакції, обмеженість ресурсів). Існують певні гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій, а саме: жінки-поліцейські частіше використовують соціальну підтримку, чоловіки - активне уникнення проблем.

Поліцейські часто використовують гумор як спосіб впоратися зі стресом та підтримати позитивний настрій. Проте надмірний цинічний чи агресивний гумор може завадити конструктивному вирішенню проблем. Спостерігається схильність до заперечення наявності проблеми або її мінімізації. Це дозволяє уникнути негативних емоцій, але перешкоджає своєчасному вирішенню стресової ситуації.

У випадку травматичного стресу поширені стратегії уникнення та придушення негативних спогадів. Це може перешкоджати психологічній реабілітації та призводити до

посттравматичного стресового розладу. Стратегії активного подолання стресу (планування, пошук інформації, вирішення проблеми) обмежені через регламентованість дій поліцейських та необхідність дотримання правил і процедур. Спостерігаються гендерні відмінності у сприйнятті стресу та готовності звернутися по допомогу. Жінки-поліцейські більш схильні шукати емоційну підтримку. Варто зазначити, що в умовах високого стресу та емоційного вигорання поліцейські схильні обирати простіші стратегії, які допомагають швидко зняти напруження, навіть якщо ці стратегії є не найкращими з точки зору психологічного здоров'я.

У своїх дослідженнях Г. Чухраєва підкреслює, що навчання конструктивним методам подолання стресу має на меті забезпечити правоохоронцям більш ефективну реакцію на складні та емоційно напружені ситуації, які часто виникають у їхній професійній діяльності [5, с. 131].

Тому формування адаптивних та конструктивних копінг-стратегій у поліцейських в процесі фахової підготовки повинно бути невід'ємною складовою підвищення рівня їх готовності до дій в екстремальних умовах.

Список бібліографічних посилань

1. Александров, Ю. В. Зв'язок копінг-стратегій зі стресом у працівників поліції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 27 берез. 2020 р.) / МВС України; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 191-194.

2. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 26. С.129-143.

3. Мілорадова Н. Е., Доценко В. В. Особливості розвитку життєстійкості працівників поліції в умовах воєнного стану. *Актуальні питання психологічного забезпечення службової діяльності структурних підрозділів МВС України в умовах воєнного стану*. : матеріали V міжвідомчого науково-практичного круглого столу (м. Київ, 20 квітня. 2023 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ. С. 61-65. http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/23812/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D1%81_%D1%80%D0%B5%D0%B4_02.06.23_p062-067.pdf.

4. Самошкіна В. О. Особливості копінг-стратегій працівників Національної поліції України. *Право і Безпека*. 2021. № 4 (81). С. 49-55.

5. Чухраєва Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. серія "ПСИХОЛОГІЯ". 2016. Випуск 59. С. 94-97.

Одержано 28.02.2024

УДК 159.9:378:351.74(477)

Діана Анатоліївна ЛЯШКО,

курсантка факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1291-0345>

СТРЕС І ЙОГО ВПЛИВ НА РОБОТУ ПРАВООХОРОНЦІВ: СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ

Досліджено комплексний вплив стресу на правоохоронців, акцентуючи увагу на унікальних викликах, з якими вони стикаються у своїй професійній діяльності. Основна увага приділена розробці стратегій подолання та профілактики стресу, включаючи пси-