

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра теоретичної психології

**Гендерні особливості стресостійкості майбутніх поліцейських в
умовах воєнного стану**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
за спеціальністю 053 Психологія
Аліна ПРОСВЕТОВА

Науковий керівник:

доцент кафедри теоретичної
психології, кандидат психологічних
наук
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент

кандидат психологічних наук
Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2023 р., протокол № _____
Завідувач кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Просветова А. С. Гендерні особливості стресостійкості майбутніх поліцейських в умовах воєнного стану

Кваліфікаційна робота присвячена розкриттю проблеми стресостійкості майбутніх поліцейських та особливостей її формування в умовах воєнного стану. У роботі висвітлено сутність та зміст поняття «стресостійкість» у працях, проаналізовано особливості розвитку, перебігу та прояву стресостійкості у майбутніх поліцейських, а також окреслено особливості розвитку та функціонування стресостійкості майбутніх поліцейських в умовах воєнного стану. Встановлено, що у стресових ситуаціях дівчата проявляють депресивність, відкритість, комунікабельність, обережність, фемінність, а також встановлюють соціальні контакти, змінюють ставлення до інших та розуміють цінність життя. В період війни досліджувані юнаки демонструють дратівливість та урівноваженість водночас, схильні до асертивних та маніпулятивних дій, мають високий та нормальний рівні нервово-психічної стійкості, відкривають перед собою нові можливості та більше починають цінувати життя.

Ключові слова: курсанти, поліцейські, стресостійкість, гендер, воєнний стан.

ABSTRACT

Prosvetova A. S. Gender specifics of stress resistance of future police officers in the conditions of martial law

The qualification work is devoted to the disclosure of the problem of stress resistance of future police officers and the peculiarities of its formation in the conditions of martial law. The work highlights the essence and meaning of the concept of "stress resistance" in the works, analyzes the features of the development, course and manifestation of stress resistance in future police officers, and also outlines the features of the development and functioning of stress resistance of future police officers. policemen under martial law. It was established that in stressful situations, girls show depression, openness, sociability, caution, femininity, and also establish social contacts, change their attitude towards others and understand the value of life. During the war, the studied young men demonstrate irritability and poise at the same time, are prone to assertive and manipulative actions, have a high and normal level of neuropsychological stability, open up new opportunities and begin to appreciate life more.

Key words: cadets, policemen, stress resistance, gender, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	5
1.1. Поняття стресу та стресостійкості	5
1.2. Фактори стресу в умовах воєнного часу	11
1.3. Гендерні особливості стресостійкості майбутніх поліцейських.. ...	19
Висновки до першого розділу.....	21
Розділ 2. Емпіричне дослідження гендерних особливостей стресостійкості курсантів.....	23
2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження	23
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	26
Висновки до другого розділу.....	36
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрес є неодмінною складовою сучасного життя та професійної діяльності, особливо у таких сферах, як правоохоронна діяльність. У воєнний час або в умовах конфлікту поліцейські зазнають великого психологічного навантаження, що може серйозно підірвати їхню стресостійкість та вплинути на якість виконання службових обов'язків.

Сучасна реальність світу наголошує на необхідності розуміння та управління стресом у професійній діяльності, особливо в такій сфері, як правоохоронна діяльність. Умови воєнного часу та загострені конфлікти створюють середовище, де поліцейські мають стикатися зі стресовими ситуаціями та ризиками на щодень. В таких умовах, ефективна робота поліції стає важливим фактором для забезпечення безпеки громадян та управління кризовими ситуаціями.

Загострення геополітичних конфліктів та збільшення активності терористичних організацій ставлять перед поліцією нові виклики та завдання. У цих умовах, правоохоронці повинні мати високий рівень стресостійкості та готовності реагувати на будь-які небезпечні ситуації з високою ефективністю та професіоналізмом.

Проблему стресостійкості особистості вивчали такі науковці, як: Г. С. Никифоров, В. А. Абабков, Ю. В. Щербатих, О. Я. Чебикін, В. Л. Маришук, Р. Лазарус; гендерний аспект у питанні стресостійкості піднімали такі дослідники, як О.Тімченко, Є.Потапчук, О. Матеюк, Н. Оніщенко, І. Приходько; вивченням питання гендеру займалися такі науковці, як Т.Бендас, Т. Марцеляк, К. Хорні, А. Фрейд, О.Чекаліна, С. Бем; психологічні особливості особистості в умовах воєнного стану досліджують С. Максименко, Л.Карамушка, О.Креденцер, В. Рибалка, Е. Помиткін, О. Вознюк, С. Лукомська, О. Мельник та інші.

Тому дослідження гендерних відмінностей у стресостійкості майбутніх поліцейських у воєнний час є актуальною проблемою, яка вимагає наукового

осмислення та практичних рекомендацій для підвищення ефективності роботи правоохоронців у найскладніших умовах.

Метою даної дипломної роботи є розкриття гендерних особливостей стресостійкості майбутніх поліцейських у воєнний період. Для досягнення цієї мети поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти стресу та стресостійкості в контексті правоохоронної діяльності.
2. Вивчити вплив воєнного часу на рівень стресостійкості поліцейських.
3. Визначити гендерні відмінності у сприйнятті та подоланні стресу в умовах воєнного конфлікту.

Об'єктом дослідження є стресостійкість майбутніх поліцейських.

Предметом дослідження є гендерні особливості стресостійкості поліцейських в умовах воєнного часу.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових даних; емпіричні - опитувальник постравматичного зростання у період пандемії COVID-19, опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007), опитувальник «Маскуліність-фемінінність, BSRI (С. Бем), методика «Оцінка рівня нервово-психічної стійкості» (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим), Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI; методи математичної статистики – кореляційний аналіз.

Кваліфікаційна робота спрямована на теоретичне обґрунтування та розкриття ключових аспектів стресу та стресостійкості у майбутніх поліцейських під час воєнного часу. Вона дозволяє систематизувати та аналізувати існуючі теорії та підходи до вивчення цієї проблеми, зокрема у контексті гендерних особливостей. Розуміння теоретичних аспектів стресу та стресостійкості допоможе розробити більш ефективні підходи до підготовки та підтримки майбутніх поліцейських, що працюватимуть у воєнний період.

Результати дослідження мають важливе практичне значення для

підготовки та підтримки поліцейських у воєнний час. Розуміння гендерних відмінностей у стресостійкості дозволить розробити індивідуальні та групові підходи до тренування та підтримки, що враховуватимуть особливості кожної статі. Отримані результати можуть бути використані правоохоронними органами для оптимізації програм навчання та підготовки поліцейських, а також для розробки практичних рекомендацій з покращення психологічного здоров'я та ефективності служби у воєнний період.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості

Стрес є однією з найбільш поширених реакцій організму на зовнішні подразники та події, які спричиняють дисбаланс в його функціонуванні. Згідно з теорією стресу Ганса Сельє, стрес є негативною реакцією на будь-яке зовнішнє або внутрішнє впливи, які вимагають від організму адаптації або реагування. Ці впливи можуть бути фізичними (наприклад, травми, температурні зміни), психологічними (емоційний стрес, конфлікти) або соціальними (наприклад, проблеми на роботі або в сім'ї) [3].

Саме у військових умовах стрес може мати особливо сильний вплив через небезпеку, невизначеність, втрату контролю та інші фактори, що є характерними для воєнного середовища. За дослідженнями Роберта Яергера, існує оптимальний рівень стресу, який може підвищувати продуктивність та дієвість особистості, але при перевищенні цього рівня може виникати втома, розсіювання та зниження продуктивності [25].

У контексті стресу важливо враховувати теорії стресу та копіngu, запропоновані Лазарусом та Фолкманом. Згідно з цими теоріями, спосіб, яким людина сприймає стресор і як вона взаємодіє з ним, визначає рівень стресу, який вона відчуває, а також її емоційну реакцію та поведінку [38].

Отже, розуміння концепції стресу є важливим для подальшого розгляду гендерних відмінностей стресостійкості майбутніх поліцейських в умовах воєнного часу.

В контексті стресу, також, важливо враховувати ідеї Річарда Лазаруса, який розвинув концепцію когнітивного оцінювання стресу. Згідно з цією концепцією, стресова реакція виникає внаслідок сприйняття ситуації як загрозової або небезпечної, а також оцінки ресурсів для подолання цієї ситуації. Таким чином, індивідуальні переконання та оцінка ситуації можуть

визначати, наскільки стресовою вона вважатиметься [37].

У контексті воєнного середовища важливо враховувати також теорію посттравматичного стресового розладу. Дослідження, проведені в цій області, показують, що учасники війни та поліцейські, які пережили травматичні події, можуть розвивати ПТСР, що впливає на їхню психічне здоров'я та стресостійкість навіть після завершення військових дій або конфліктів [20].

Отже, врахування цих аспектів концепції стресу дозволить глибше розуміти вплив воєнного середовища на стресостійкість майбутніх поліцейських та можливі шляхи їхньої психологічної підготовки та підтримки.

Важливим аспектом для розуміння стресу та стресостійкості є розгляд психофізіологічних механізмів, які лежать в основі стресових реакцій. Наприклад, дослідження в галузі нейробиології стресу показали, що стрес активує нейроендокринну систему, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову систему, що призводить до виділення гормонів стресу, таких як кортизол. Це може мати важливе значення для розуміння індивідуальних відмінностей у стресостійкості та вразливості до стресу.

Крім того, важливо враховувати соціокультурний контекст у формуванні стресових реакцій та стресостійкості. Різні культурні норми, цінності та очікування можуть впливати на спосіб, яким люди сприймають та управляють стресом. Наприклад, деякі культури можуть ставити більший акцент на колективізм та підтримку спільноти в умовах стресу, тоді як інші можуть більше підкреслювати самостійність та індивідуалізм [22].

Дослідження гендерних відмінностей у стресостійкості також може включати аналіз впливу ролі гендеру в суспільстві та соціокультурних стереотипів на сприйняття стресу та його подолання. Наприклад, дослідження показали, що чоловіки та жінки можуть виявляти різні стратегії копіngu зі стресом, які можуть бути частково визначені соціально-культурними очікуваннями щодо ролі гендеру.

Сучасне суспільство висуває все більше і більше вимог до особистості, посилюючи на неї тиск й в особистій сфері, й у сфері сім'ї, в місцях, де живе,

навчається або працює людина. Бажання, прагнення, цілі, конкуренція, фрустрація, конфлікти, образи та інше наповнюють наше життя. Цей ряд нескінченний. Внутрішні кризи посилюються зовнішніми кризами: економічними, політичними тощо. Ми живемо в час швидких економічних, політичних, технічних змін та відкриттів, людина змушена постійно адаптуватися до мінливих умов, таким чином, стрес міцно увійшов в наше життя. Внутрішнє напруження викликає внутрішній психологічний дискомфорт, який прагне прорватися до зовнішнього через конфлікти, сварки, роздратування, злість, агресію та йде глибше в психіку й викликає соматичні зміни і захворювання.

Стресостійкість є ключовою характеристикою, яка визначає, наскільки ефективно особа може подолати стресові ситуації та зберегти свою психічну та фізичну рівновагу. Розуміння цього поняття важливе для оцінки та підготовки майбутніх поліцейських в умовах воєнного часу, де вони можуть зіткнутися зі стресогенними ситуаціями [3].

Розглянемо детальніше кожен з компонентів стресостійкості та їх значення для майбутніх поліцейських:

1. *Адаптація до стресу*: включає здатність швидко адаптуватися до нових, неочікуваних або стресових ситуацій. У воєнний час або в умовах конфлікту, де ситуації можуть змінюватися дуже швидко, майбутнім поліцейським важливо швидко пристосовуватися до нових умов та виявляти гнучкість у діях.

2. *Подолання впливу стресу*: вміння ефективно реагувати на стрес та знаходити способи копіngu для подолання негативних наслідків стресу. Це може включати використання різних стратегій, таких як пошук підтримки від колег, використання позитивного мислення або розвиток психологічної стійкості.

3. *Відновлення рівноваги*: після стресової події важливо відновити психічну та фізичну рівновагу. Це може включати відпочинок, відновлення сну, релаксаційні практики та інші методи відновлення енергії та психічного

стану.

4. *Зміцнення через стрес*: це поняття означає, що досвідчені стресові ситуації можуть сприяти особистісному росту та підвищенню стресостійкості. Після подолання стресових викликів особа може стати більш сильною та здатною подолати майбутні труднощі.

Для майбутніх поліцейських ці аспекти стресостійкості мають велике значення, оскільки вони допоможуть їм ефективно керувати стресом у воєнний час або в умовах конфлікту, забезпечуючи їхню здатність до виконання своїх професійних обов'язків та збереження психічного здоров'я. Вивчення та розвиток цих аспектів може стати важливою частиною підготовки та підтримки майбутніх поліцейських.

У воєнний час або в умовах конфлікту поліцейські можуть зіткнутися з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть значно підвищити рівень стресу та вплинути на їхню психічну та фізичну стійкість. Дослідження факторів стресу в цих умовах допоможе краще зрозуміти, які саме аспекти середовища воєнного часу є найбільшими джерелами стресу для майбутніх поліцейських. Деякі з цих факторів можуть включати [15]:

1. Надмірна вимогливість та тиск: у воєнних умовах поліцейським може доводитися працювати під надмірним тиском та вимогами, наприклад, через велику кількість справ, нестабільність ситуації та потребу в швидких рішеннях.

2. Невизначеність та нестабільність: стан воєнного часу може призвести до значної невизначеності та нестабільності, коли ситуація швидко змінюється, а поліцейським доводиться адаптуватися до нових обставин.

3. Конфлікти та насильство: у воєнних умовах конфлікти та насильство можуть бути поширеними, що створює серйозний стрес для поліцейських, які мусять працювати в таких небезпечних умовах.

4. Фізична небезпека та великі навантаження: ризик фізичної травми та великі фізичні навантаження, такі як довгі години служби без відпочинку, можуть також створювати значний стрес для поліцейських.

Розуміння цих факторів допоможе розробити ефективні стратегії підготовки та підтримки майбутніх поліцейських, що дозволить їм ефективно керувати стресом та зберігати свою психічну та фізичну стійкість у найважчі моменти.

Також, крім перерахованих факторів стресу, важливо також враховувати індивідуальні реакції та ресурси поліцейських для подолання стресу. Кожна людина має свої власні стресові механізми, які можуть виявлятися ефективними або неефективними в конкретних ситуаціях. Деякі поліцейські можуть мати сильні психологічні та емоційні ресурси для подолання стресу, тоді як інші можуть бути більш вразливими до стресових подій.

Крім того, важливо враховувати роль підготовки та підтримки для підвищення стресостійкості майбутніх поліцейських. Програми тренувань та навчання можуть включати елементи психологічної підготовки, що допоможуть поліцейським розвинути стратегії копіngu та зміцнити їхню психологічну стійкість. Крім того, важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки та консультування для тих, хто може потребувати додаткової допомоги у подоланні стресу [17].

Узагальнюючи, розуміння факторів стресу, індивідуальних реакцій та ресурсів, а також роль підготовки та підтримки, є важливими аспектами для забезпечення психологічного благополуччя та стресостійкості майбутніх поліцейських у воєнний час або в умовах конфлікту.

Професійна діяльність поліцейських часто пов'язана з великим рівнем стресу, оскільки вони знаходяться в ситуаціях, де кожне їхнє рішення може мати серйозні наслідки для безпеки людей та суспільства в цілому. Вплив стресу на їхню професійну діяльність може бути значним і вимагає уваги під час підготовки та підтримки.

Дослідження показують, що стрес може негативно впливати на рішення, які приймають поліцейські в стресових ситуаціях. Високий рівень стресу може призводити до зниження уваги, концентрації та оцінки ситуації, що може ускладнити прийняття ефективних рішень та вплинути на їхню реакцію на

небезпеку [21].

Крім того, стрес може мати індивідуальний вплив на поліцейських, залежно від їхніх особистих характеристик, досвіду та підготовки. Деякі поліцейські можуть мати більшу схильність до стресу або меншу стресостійкість, що може впливати на їхню здатність ефективно працювати в стресових умовах.

Отже, розуміння впливу стресу на професійну діяльність поліцейських є ключовим для розробки програм підготовки та підтримки, спрямованих на забезпечення їхньої ефективності та безпеки в стресових ситуаціях.

1.2. Фактори стресу в умовах воєнного часу

У воєнний час поліцейські переживають надзвичайно високий рівень стресу, оскільки операційні умови та загрози, з якими вони стикаються, є надзвичайно складними та небезпечними.

Одним із найважливіших аспектів стресу є постійна небезпека для життя та здоров'я. Умови воєнного конфлікту можуть створити ситуації, де поліцейські стикаються з обстрілами, вибухами та іншими формами насильства. Ця постійна загроза створює великий рівень тривоги та стресу серед поліцейських [25].

Крім того, емоційні та психологічні травми є серйозним фактором стресу у воєнних умовах. Поліцейські можуть бути свідками насильства, стикатися з травмованими або пораненими особами, що може викликати серйозні емоційні реакції та травмувати психіку.

Віддаленість від родини та близьких також може стати джерелом стресу. Поліцейські, що працюють у воєнних умовах, часто перебувають віддалено від своїх сімей на тривалий час, що може викликати відчуття відокремлення та туги за домом.

Поліцейські, які діють у зонах конфлікту або воєнних операціях, щодня стикаються з надзвичайно небезпечними ситуаціями, де кожне рішення може

вирішити між життям та смертю. Небезпека для їхнього життя та здоров'я включає в себе різні аспекти:

Поліцейські можуть стикатися зі стрілянинами та обстрілами зі зброї, які можуть відбуватися в будь-який момент та з будь-якого напрямку. Ця небезпека створює постійний стан тривоги та напруги серед поліцейських, оскільки вони ніколи не знають, коли вони можуть опинитися під обстрілом.

У зонах конфлікту часто відбуваються вибухи, включаючи підриви вибуховими пристроями або мінами. Поліцейські повинні бути завжди пильні, оскільки навіть маленька недбалість може вести до трагічних наслідків. Поліцейські можуть бути піддані нападам з боку ворожих сил або терористичних груп, які можуть включати в себе напади на патрульні машини, блокпости або навіть окремих поліцейських.

Деякі райони у зоні конфлікту можуть бути позначені як небезпечні та непередбачувані, де правила можуть бути нестабільними або взагалі відсутніми. Це створює ризик для поліцейських, які повинні працювати в таких умовах без відповідної підтримки та захисту.

Ситуація на сході України ускладнилась додатково з причини військового конфлікту, велика проблема місцевого мирного населення в тому, що вони стали заручниками ситуації. Великій кількості людей просто нікуди виїхати, тому вони змушені перебувати поблизу лінії розмежування та постійно ризикувати своїм життям. Частоту, час обстрілів, місця влучення не можливо передбачити. Люди знаходяться в постійному напруженому стані очікування. Особливо вразливі діти, які не можуть перебувати весь час з батьками, їм необхідно вчитися в школі, а батькам – працювати, це додаткове джерело страхів та переживань як з боку батьків, так і дітей, які в своїй сім'ї відчують себе більш безпечно. Не у всіх школах є бомбосховища, тому під час обстрілів йдуть в коридори, в місця, де немає вікон, для запобігання поранень від осколків, звичайно, це не захистить від прямого попадання. У таких умовах, коли не задоволена базова потреба в безпеці, до того ж уже не один рік, психологічний стан населення знаходиться в критичному стані.

Психосоматичні порушення, панічні атаки, епілептичні напади на тлі стресу стали нормою. Життєва ситуація військового конфлікту на сході України поставила завдання негайного вирішення проблеми психосоціальної підтримки населення на прифронтовій території, які знаходяться під впливом стресу цілодобово впродовж більше ніж 4 роки.

Питання екстремального стресу розглядалися в наукових колах з погляду професійної компетенції рятувальників, працівників ДСНС, правоохоронних органів, пожежних, питання війни для мирного населення не були в колі уваги через відсутність актуальності.

Зараз актуальність очевидна, допомоги потребують кілька мільйонів чоловік, які проживають поблизу лінії розмежування, вимушені переселенці, особливо діти та підлітки, які перебувають в зоні ризику та потребують психологічної допомоги у формуванні або корекції способу подолання стресу.

Рішення цієї проблеми передусім лягає на плечі закладів освіти і, зокрема, шкільних психологів. У зв'язку з цим набуває особливої ваги здатність людини бути стійкою до стресу та долати труднощі без великих втрат для психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, актуалізується проблема дослідження чинників розвитку й формування особистісної стійкості до стресу. Аналіз проблеми розвитку стресостійкості передбачає насамперед визначення основних наукових підходів до дослідження цього феномену.

Наявність постійної загрози та можливість стикнутися з вибухами та нападами робить роботу поліцейських у зонах конфлікту надзвичайно стресовою та небезпечною. Це вимагає від них високого рівня готовності та стресостійкості, а також ефективних стратегій копінгу для подолання надзвичайних ситуацій [16].

Емоційні та психологічні травми виникають у поліцейських під час участі у воєнних конфліктах через низку складних ситуацій, які вони зазнають у своїй роботі. Поліцейські можуть стикатися з насильством, таким як жорстокість, тортури або вбивства, що може залишити глибокий емоційний

слід. Такі жахливі події можуть викликати шок, відчуття безпорадності та відчуття непорозуміння, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних проблем [12].

Втрата колег у бою або під час виконання службових обов'язків може бути дуже тяжкою та вразливою ситуацією для поліцейських. Це може викликати глибоке переживання горя, втрати та вини, а також спричинити психологічні травми, такі як депресія або посттравматичний стресовий розлад.

Поліцейські можуть перебувати в ситуаціях, коли вони змушені надавати допомогу травмованим або пораненим особам під час бойових дій або після них. Ця взаємодія може викликати стрес і тривогу через відчуття безпорадності та неприємності, які супроводжуються баченням страждань та несправедності.

Ці ситуації можуть мати серйозний вплив на психічне здоров'я поліцейських, що працюють у воєнних конфліктах, і вимагають відповідного підходу до підтримки та реабілітації. Організація психологічної підтримки, надання професійної допомоги та створення безпечного середовища для вираження емоцій може допомогти поліцейським подолати ці травматичні досвіди і зберегти психічне здоров'я у таких надскладних умовах.

Стрес на особистому рівні для поліцейських у воєнний період може бути надзвичайно важким і впливати на їх емоційний та психологічний стан. Поліцейські, що перебувають у зоні конфлікту, часто знаходяться віддалено від своїх сімей на тривалий період часу. Це може призводити до почуття відокремлення, особливо у ситуаціях, коли поліцейський не може бути біля своїх близьких у часи потреби або кризи [5].

Поліцейські у воєнний період можуть постійно переживати за безпеку своїх родинних членів, які можуть опинитися під загрозою через ескалацію конфлікту або акти насильства. Це додає додатковий рівень стресу та тривоги для поліцейського, оскільки він не може гарантувати безпеку своїм близьким у таких небезпечних умовах. Умови воєнного конфлікту часто характеризуються невизначеністю та нестабільністю, коли ситуація може

раптово змінитися. Це створює постійний стрес для поліцейських, які можуть відчувати, що немає можливості розслабитися або відпочити, оскільки будь-який момент може стати критичним.

Ці аспекти відображають особистий та емоційний вимір стресу, який поліцейські можуть відчувати у воєнний період. Підтримка з боку колег та керівництва, а також доступ до психологічної підтримки та ресурсів для зняття стресу може допомогти поліцейським подолати цей особистий стрес та зберегти емоційне благополуччя.

Фізичне та емоційне виснаження у поліцейських, які діють у воєнних умовах, може бути серйозною проблемою через ряд факторів, які впливають на їхню роботу та загальний стан здоров'я. Поліцейські у воєнних умовах часто стикаються з високими навантаженнями та тривалими робочими змінами. Вони можуть виконувати завдання та патрулювати території навіть під час нічних або довгих змін, що призводить до перевтомлення та виснаження. Поліцейські можуть бути позбавлені достатнього часу для відновлення сил та відпочинку між робочими змінами через постійний активний ритм роботи та непередбачувані ситуації, що виникають у воєнних умовах [5].

Поліцейські постійно перебувають у стані готовності та високого рівня тривоги через постійну загрозу для свого життя та здоров'я. Ця постійна напруга може викликати фізичне та емоційне напруження. Умови воєнного конфлікту характеризуються непередбачуваністю та нестабільністю, що може викликати постійний стрес та тривогу у поліцейських. Постійна невизначеність щодо майбутнього та неспроможність передбачити небезпечні ситуації може призвести до посилення фізичного та емоційного напруження [3].

Ці фактори сприяють накопиченню фізичного та емоційного виснаження у поліцейських, що працюють у воєнних умовах. Це може призводити до зниження ефективності роботи, погіршення здоров'я та загального виснаження організму. Тому важливо забезпечити поліцейських достатньою кількістю часу для відпочинку, підтримувати їх психологічно та

надавати можливості для відновлення сил та енергії.

Таким чином, стійкість до стресу визначається у вузькому значенні за стрес-фактором, а в широкому – як психічна чи емоційна стійкість особистості. Проблеми стресостійкості досліджували як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), стійкість особистості, стійкість до стресу, толерантність до стресу (В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Т. Титаренко, О. Сафін та ін.), психічна та психологічна стійкість (В. Бодров, В. Корольчук І. МалкінаПих та ін.), емоціональна стійкість (Л. Аболін, І. Малкіна-Пих та ін.), емоційновольова стійкість (О. Тимченко та ін.), резилієнс (Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін.), екстремальна стійкість (О. Столяренкота ін.). Водночас потребують систематизації й уточнення основні теоретичні підходи до розуміння стресостійкості як психологічного феномену з урахуванням реалій сьогодення.

Невизначеність та нестабільність у воєнних умовах можуть мати серйозний вплив на психологічний стан поліцейських та їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки. Поліцейські постійно перебувають у стані тривоги через невизначеність та нестабільність ситуації. Вони ніколи не знають, коли може виникнути небезпечна ситуація або яка буде наступна загроза. Ця постійна тривога може призводити до виснаження та психічної напруги. Постійна нестабільність та невизначеність вимагають від поліцейських постійної готовності до дії та швидкого реагування на зміни обстановки. Це може призвести до підвищеного рівня стресу, особливо коли ситуація швидко змінюється або стає непередбачуваною [15].

Коли людина опиняється у складній ситуації, виникає психологічний стрес як своєрідна форма відображення суб'єктом ситуації, якщо вона в цілому чи частково значуща для людини, тобто має свій сенс і зміст з причини інтеріоризованих предикторів, які мають не лише об'єктивні, а й суб'єктивні характеристики, й можуть не збігатися між собою, тому поведінкові реакції суб'єктів мають багато варіантів в однаковій складній ситуації. Таким чином, стрес (психологічна напруженість) виникає в ситуаціях, до яких людина

ставиться, як до значних подій в своєму житті, що визначається його мотивами [19].

Психологічна специфіка станів стресу (напруженості), отже, залежить передусім від суб'єктивного особистісного смислу, мети діяльності, оцінки ситуації й від рівня чутливості до зовнішнього впливу. Отже, прихильники психоаналізу бачили причину зміни рівня стресостійкості в блокуванні примітивних сексуальних інстинктів людини, гуманістичної психології в проблемі особистісного зростання, самореалізації та самоактуалізації, а прихильники екзистенціальної психології розглядають як причину зниження стресостійкості людини відсутність сенсу життя, духовну порожність, самотність, пошук свободи або уникання свободи.

Невизначеність та нестабільність у воєнних умовах може створювати психологічний натиск на поліцейських, оскільки вони постійно повинні бути готові до небезпеки та приймати швидкі рішення в складних ситуаціях. В умовах невизначеності та нестабільності ризик помилок зростає, оскільки поліцейські можуть бути вимушені діяти на основі обмеженої інформації або в умовах великого психологічного тиску.

Загальний ефект невизначеності та нестабільності полягає в тому, що ці умови створюють постійний стрес та напругу, що може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я поліцейських. Це вимагає від них високої рівня стресостійкості та адаптивності для успішного функціонування у таких складних умовах.

1.3. Гендерні особливості стресостійкості майбутніх поліцейських

Гендерні відмінності у сприйнятті та реакції на стрес є предметом вивчення в багатьох наукових дослідженнях. Дослідники виявили, що чоловіки і жінки можуть виявляти різні психологічні та фізіологічні відповіді на стресори. Симптоми стресу можуть бути складними як для жінок, так і для чоловіків, але науковці відзначають певні різниці. Наприклад, вони вказують

на особливі «жіночі» реакції на стрес, такі як сильний головний біль або паралізуючий страх. У хлопців частіше спостерігаються наслідки стресу, такі як обмеження рухової активності, психічні розлади, втрата слуху та зору, проблеми з пам'яттю. Хлопці частіше реагують на стрес негайно й безпосередньо. Це може бути зумовлено високим рівнем тестостерону, який стимулює активність, самовпевненість та здатність до концентрації на ситуації і швидкого вирішення проблем [11].

У закладах вищої освіти, які готують майбутніх офіцерів поліції, навчальний процес починається зі спеціальних табірних зборів. Протягом двох тижнів першокурсники проживають у гуртожитках, знайомляться один з одним і з новими умовами навчання та служби, оволодівають основами фізичної та військової підготовки, вивчають історію та традиції закладу, беруть участь у патріотичних та культурно-виховних заходах. З урахуванням усіх труднощів адаптації до нових умов навчання та служби важливо зрозуміти, які психологічні ресурси мають молоді працівники поліції для подолання стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я. Варто відзначити, що в останні роки значно зросла кількість дівчат-курсанток, які обирають навчання у закладах вищої освіти зі спеціальною підготовкою [9].

Дослідження показують, що жінки можуть бути більш схильні до сприйняття стресу порівняно з чоловіками з кількох причин:

1. Емоційна чутливість: жінки частіше можуть виявляти вищий рівень емоційної чутливості, що може зробити їх більш вразливими до стресових ситуацій. Вони можуть сильніше реагувати на емоційно заряджені події та переживання.

2. Соціальна підтримка: дослідження показують, що жінки частіше шукають підтримку у важких ситуаціях, що може вказувати на їхню більшу схильність до сприйняття стресу. Вони можуть більш активно звертатися за допомогою та підтримкою до свого соціального оточення.

3. Біологічні фактори: деякі дослідження вказують на те, що біологічні різниці між чоловіками та жінками, такі як гормональні зміни під час

менструації або вагітності, можуть впливати на сприйняття стресу у жінок.

4. Культурні стереотипи: культурні очікування можуть також впливати на сприйняття стресу. Наприклад, в деяких культурах жінкам може приписуватися роль «голови сім'ї» або «опори» у важкі часи, що може створювати додатковий тиск і стрес.

Ці фактори разом можуть призводити до того, що жінки можуть бути більш схильними до сприйняття стресу порівняно з чоловіками. Однак важливо пам'ятати, що сприйняття стресу - це індивідуальний процес, і кожна особа може реагувати на стресори по-різному, незалежно від статі.

Фізіологічні відмінності між чоловіками та жінками можуть впливати на їхню реакцію на стресори. Деякі дослідження показують, що рівні гормонів, таких як кортизол (гормон стресу) та оцітота (гормони щастя), можуть відрізнятися між чоловіками та жінками під час стресових ситуацій. Наприклад, можуть виникати різниці в рівнях кортизолу під час стресових подій [10].

Система автономної нервової системи, яка контролює реакцію організму на стрес, може виявляти різний вплив на чоловіків та жінок. Наприклад, реакція симпатичної нервової системи, що відповідає за «боротьбу або втечу» від стресорів, може відрізнятися за статевими ознаками. Інші фізіологічні прояви стресу, такі як підвищене серцебиття, зміни в дихальній функції та адреналінова реакція, також можуть відрізнятися між чоловіками та жінками.

Чоловіки та жінки можуть виявляти різний тип реакції на стрес в залежності від своєї біологічної статі. Наприклад, чоловіки можуть виявляти більше реакцію «збрехати» або «боротись», тоді як жінки можуть більше виявляти «тенденцію до зв'язку» у важких ситуаціях.

Ці фізіологічні відмінності можуть мати важливі наслідки для розуміння та управління стресом у поліцейських та інших професійних групах, і їх вивчення важливе для розробки ефективних стратегій підготовки та підтримки.

Науковці зазначають, що існує різниця в стратегіях копіngu між

чоловіками та жінками. Жінки частіше шукають підтримку у важких ситуаціях. Вони можуть звертатися до друзів, родини або професійних консультантів для вираження емоційного відгуку та отримання ради. Жінки можуть більш активно виражати свої емоції і відчуття через спілкування або письмове вираження [19].

Чоловіки частіше схильні до аналізу стресової ситуації та пошуку конкретних рішень для подолання проблем. Чоловіки можуть відволікатися від стресу шляхом зайняття спортом, розвагами або іншими активностями, що допомагають відвернути увагу від проблем.

Ці різні підходи до копінгу можуть виникати з різниці в соціальних ролях, очікуваннях та навичках в сфері комунікації. Наприклад, соціальні стереотипи можуть впливати на те, як чоловіки та жінки відчувають себе комфортно при вираженні своїх емоцій та отриманні підтримки від інших.

Культурні впливи також можуть впливати на способи, якими чоловіки та жінки виявляють стрес та копінг-стратегії. У багатьох культурах існують встановлені стереотипи та очікування стосовно того, як мають поводитися чоловіки та жінки. Наприклад, часто очікується, що чоловіки будуть міцними, незалежними та контрольованими, тоді як жінки можуть бути сприйняті як емоційно чутливі та залежні від підтримки. У деяких культурах підтримка та співчуття може бути більш доступною для жінок, ніж для чоловіків. Це може впливати на те, як кожна стать виявляє свої емоції та шукає допомогу під час стресу [8].

Культурні норми можуть впливати на те, як чоловіки та жінки сприймають свої власні емоції та стрес. Наприклад, у культурі, де маскуліність цінується вище, чоловіки можуть бути більш схильні приховувати свої емоції та стискати зуби під час стресу, боячись виявити слабкість. Культурні особливості можуть впливати на те, які ресурси доступні для підтримки психічного здоров'я та копінгу зі стресом. У деяких культурах може бути менше доступних служб психологічної допомоги або менша акцентуація на самозбереження, що може ускладнювати подолання стресу.

Розуміння культурних впливів на способи виявлення стресу та копінг-стратегії є важливим для створення ефективних програм підтримки та психологічної допомоги, які враховують конкретні потреби та контекст кожної культури.

Висновки до першого розділу

В умовах воєнного конфлікту стресостійкість є критично важливою для працівників поліції, оскільки вони стикаються зі складними та небезпечними ситуаціями щодня. Вміння ефективно керувати стресом, зберігаючи працездатність та прийняття об'єктивних рішень в умовах високого тиску, є ключовим аспектом професійної підготовки майбутніх поліцейських.

У воєнних умовах працівники поліції стикаються з небезпекою для життя, постійним стресом та високими вимогами до професійних навичок.

Фактори стресу можуть включати в себе військові дії, вибухи, обстріли, загрози для безпеки та психологічний тиск, які можуть негативно позначитися на психічному здоров'ї та добробуті поліцейських.

Навчання майбутніх поліцейських здійснюється у специфічних умовах, які включають фізичну та військову підготовку, знайомство з традиціями та історією, а також поєднання навчання з несенням служби.

Адаптація до нових умов навчання та служби може бути стресовою для молодих курсантів, і важливо мати психологічні ресурси для подолання цього стресу.

Розуміння власних емоцій, вміння керувати стресом та ефективно застосовувати копінг-стратегії є важливими навичками для майбутніх працівників поліції.

Існує різниця в сприйнятті та копінг-стратегіях між чоловіками та жінками. Жінки можуть бути більш схильними до емоційного стресу та шукати підтримку, тоді як чоловіки можуть більше акцентуватися на проблемному аналізі та діях. Культурні стереотипи та соціальні очікування

також впливають на способи, якими кожна стать виявляє стрес.

Узагальнюючи, вироблення стресостійкості та управління стресом у майбутніх працівників поліції є критично важливими завданнями, особливо в умовах воєнного конфлікту, де стресові ситуації можуть бути надзвичайно складними та небезпечними.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ

2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження

1. Опитувальник посттравматичного зростання у період пандемії COVID-19 [12].

Опитувальник посттравматичного зростання розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М.Ш. Магомед-Еміновим. Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок пандемії, використовуючи наступну шкалу:

Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу.

Шкала «Ставлення до інших». Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

Шкала «Нові можливості». Після кризової ситуації у людини з'явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

Шкала «Сила особистості». Людина стала краще розуміти, що може додати життєві негаразди, виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

Шкала «Духовні зміни». Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

Шкала «Підвищення цінності життя». У людини змінилися життєві пріоритети, вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

2.Опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., CampbellJenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007) [35].

Інструкція. Всі люди реагують на стресові ситуації по-різному. Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилась з Вами протягом останнього місяця Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви справлялися з окресленою Вами стресовою ситуацією

Оцініть кожне твердження за шкалою а) ніколи (0 балів), б) іноді (1 бал), с) нерідко (2 бали), d) часто (3 бали), е) дуже часто (4 бали).

3.Опитувальник «Маскуліність-фемінність, BSRIC. Бем

Інструкція: оцініть наявність (або відсутність) у себе названих нижче якостей.

Можна відповідати тільки «Так» або «Ні».

Якщо величина індекса у межах від -1 до+1, то робиться висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1, то – маскулінність, якщо індекс більший +1 – про фемінність. Якщо індекс більший за +2,025, говорять про яскраво виражену фемінність, а якщо індекс менший -2,025, говорять про яскраво виражену маскулінність.

4.Оцінка рівня нервово-психічної стійкості

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної стійкості (НПС). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні

відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв.

Текст анкети подається нижче.

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників (4-5 чол.).

5.Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI [57]

Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI) почав розроблятися в 1963 р групою дослідників, куди входили І. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Г. Гампель. Перша версія FPI була видана в 1970 р (друга і третя - в 1973 і 1978 рр.). У Західній Європі цей тест використовується найбільш часто.

FPI - багатофакторний особистісний тест, придатний для діагностики деяких важливих властивостей особистості. Він годиться для нормальної популяції з метою аналізу властивостей особистості, в клінічній практиці використовується для індивідуальної діагностики. Це надійний засіб для практичних і науково - дослідних цілей.

FPI побудований не на окремій теорії особистості, а на англосаксонських психологічних поглядах, що склалися в результаті практики застосування особистісних опитувальників (таких як 16 PF, MMPI, EPI).

В остаточному вигляді він сформульований заново і його можна вважати оригінальною методикою. Опитувальник економічний і надає відносно багато кількісної інформації про важливі особистісних факторах. Основні характеристики FPI наступні:

- опитувальник призначений для широкого кола досліджуваних;
- не підходить для малоінтелектуальних випробовуваних (що знаходяться в межах нижнього квантиля);
- є паралельні форми, що необхідно для методів такого типу;
- існує скорочений варіант;

є компромісом між аналізом гомогенності завдань і факторний аналіз;
 можливо індивідуальне та групове пред'явлення тесту;
 час для виконання залежить від форми опитувальника і становить від 20 до 50 хвилин;
 на оціночному бланку можна наочно зобразити представництво окремих факторів.

2.2. Результати емпіричного дослідження

На основі проведеного дослідження ми отримали наступні результати. За методикою FPI нами було визначено, що невротичність, спонтанна агресивність, дратівливість, урівноваженість, реактивна агресивність та екстраверсія в більшій мірі притаманні досліджуваним хлопцям, а депресивність, комунікабельність, сором'язливість, відкритість, інтроверсія, та емоційна лабільність більш характерні для досліджуваних дівчат. Детальні результати зображено на рисунку 2.1.

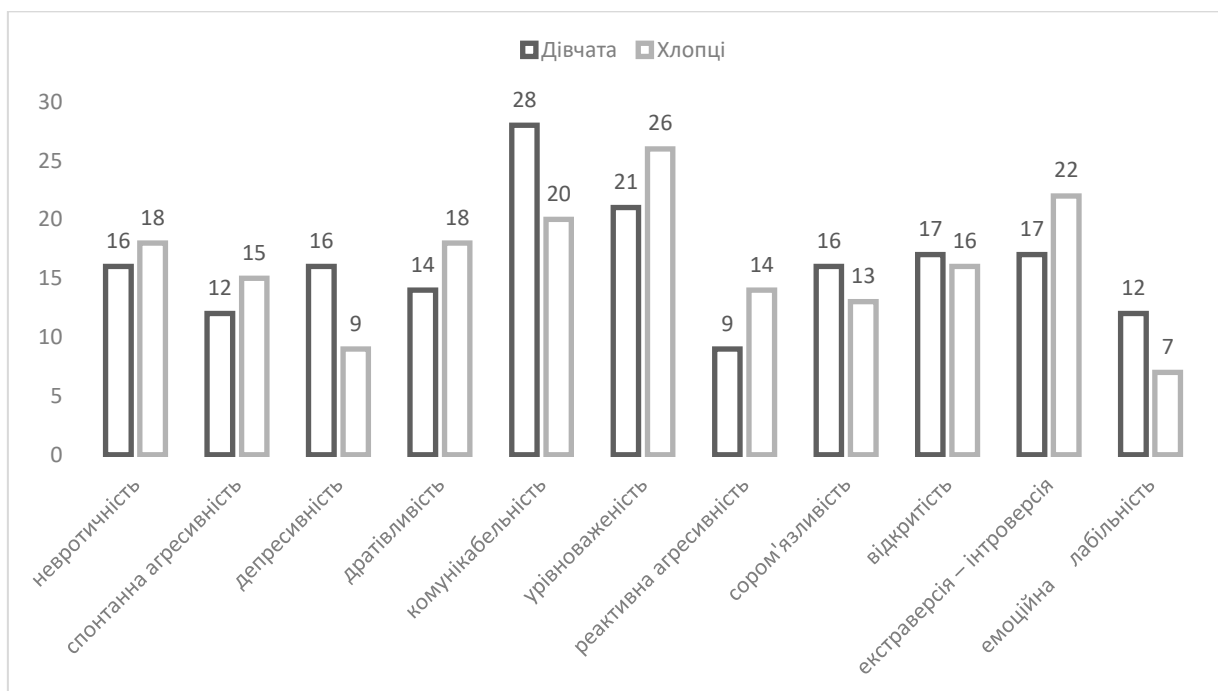


Рисунок 2.1. Результати дослідження за методикою FPI

На рисунку 2.2. бачимо, що значна частина як хлопців, так і дівчат змінили своє ставлення до інших людей, а також переосмислили цінність життя.

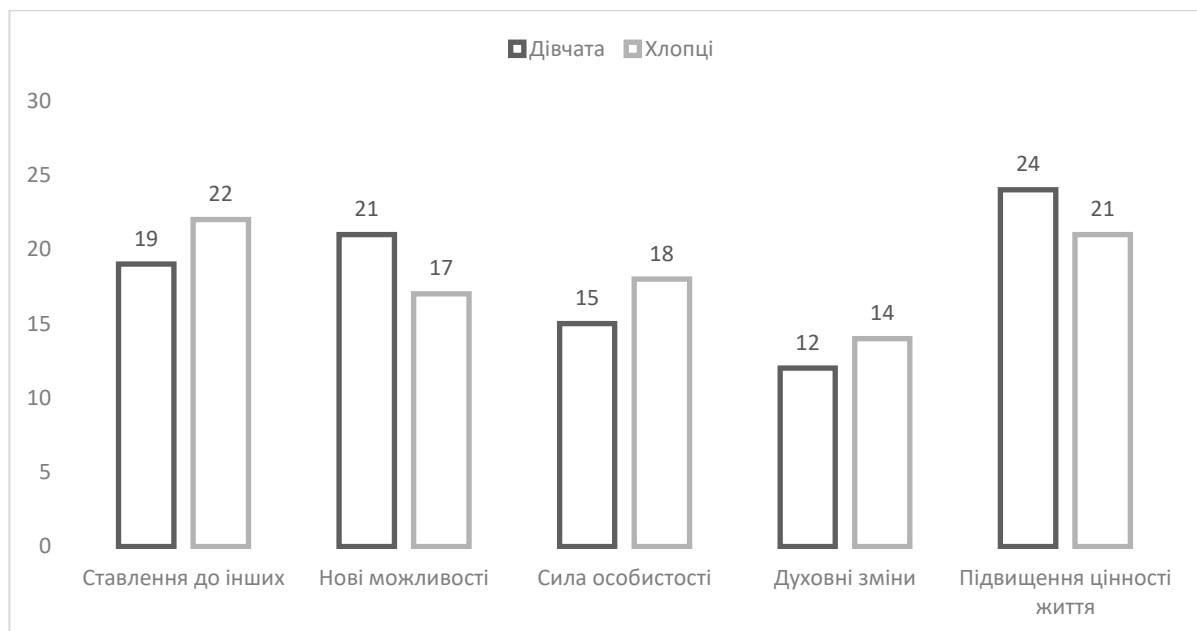


Рисунок 2.2. Результати дослідження постратравматичного зростання у період воєнного стану

Посттравматичне зростання майбутніх поліцейських у період війни може мати кілька особливостей:

Стрес та травми війни: Майбутні поліцейські можуть зазнати серйозних стресових ситуацій та травматичних подій під час війни, що впливає на їх емоційний стан та психологічне благополуччя.

Розвиток стресостійкості: У зв'язку з постійними викликами та стресом, майбутні поліцейські можуть навчитися ефективно керувати стресом і розвивати внутрішню стійкість та витривалість.

Емпатія та співчуття: Пройдені травматичні досвіди можуть підвищити рівень емпатії та співчуття майбутніх поліцейських. Вони можуть краще розуміти та співчувати жертвам насильства та конфліктів.

Підвищена мотивація: Труднощі, з якими стикаються майбутні поліцейські під час війни, можуть підсилити їхню мотивацію вступити до поліції та служити громаді. Їхні досвіди можуть надихати їх на роботу з метою запобігання конфліктів та насильства.

Розвиток вмінь керування конфліктами: Виконуючи свої обов'язки під час війни, майбутні поліцейські можуть навчитися ефективно вирішувати конфлікти та зберігати спокій у складних ситуаціях.

Потреба у психологічній підтримці: Зазнаючи стрес та травми війни, майбутні поліцейські можуть потребувати психологічної підтримки та допомоги для подолання посттравматичного стресового синдрому та інших психологічних проблем.

Дослідження рівня нервово-психічної стійкості показують, що у більшості досліджуваних високий та нормальний рівень. Детальні результати на рисунку 2.3.

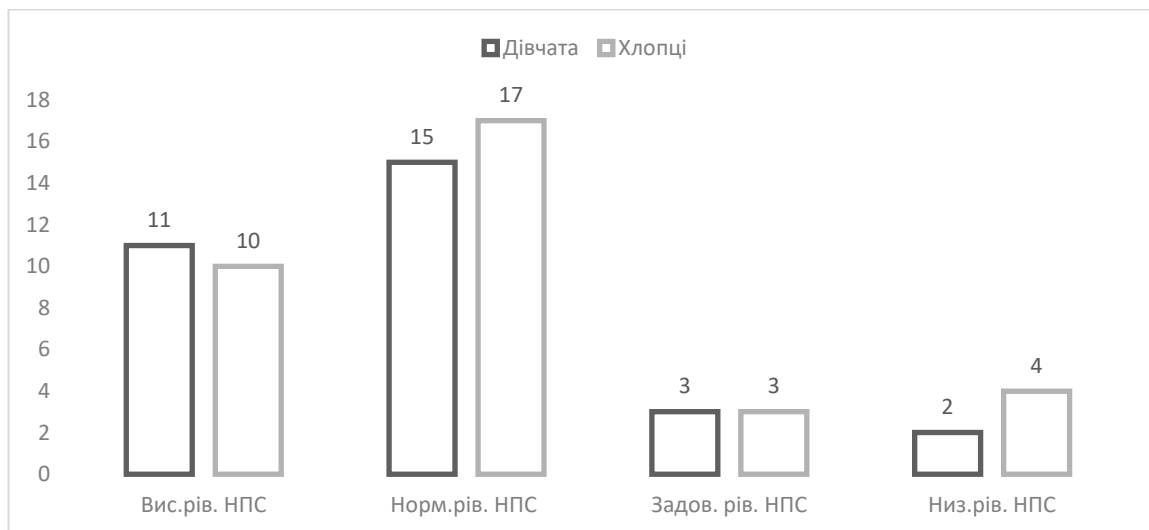


Рисунок 2.3. Результати дослідження нервово-психічної стійкості

На рисунку 2.4. представлено результати дослідження копінг-стратегій.

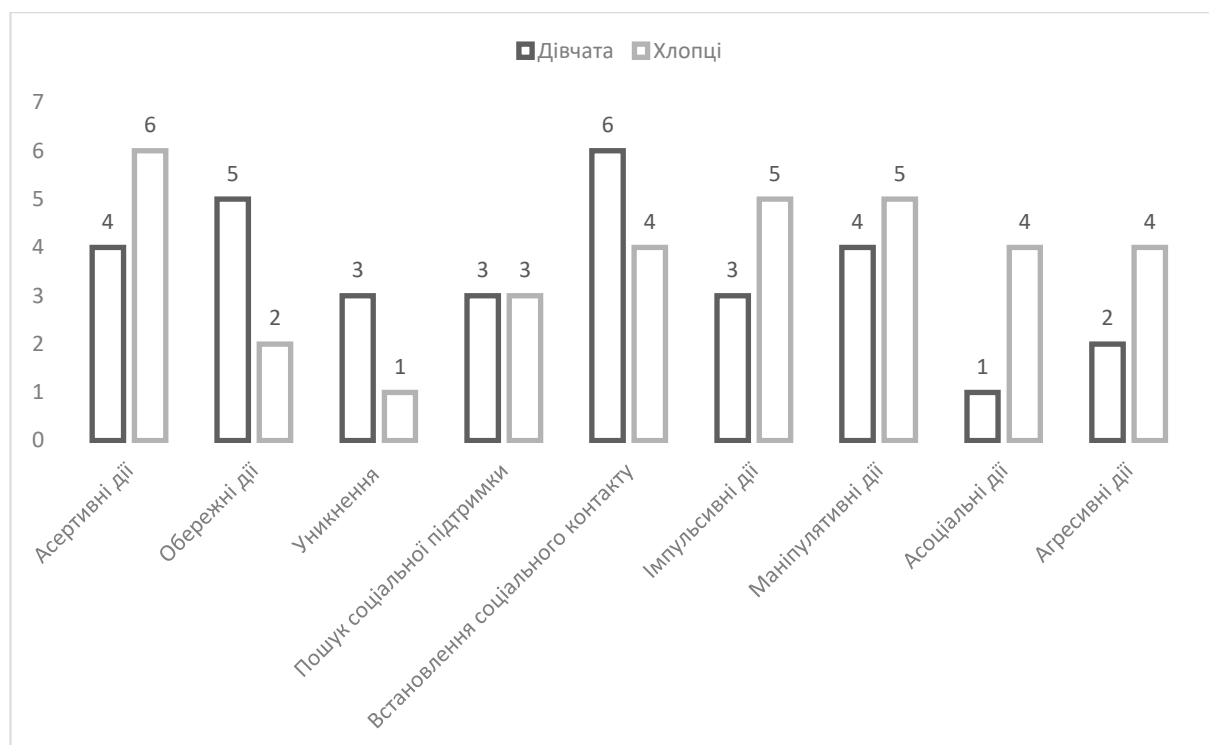


Рисунок 2.4. Результати дослідження копінг-стратегій

Копінг-стратегії поліцейських можуть бути дуже різноманітними та варіювати в залежності від різних факторів, таких як типи стресорів, індивідуальні риси особистості, тривалість служби, підготовка та підтримка колег.

Проблемно-орієнтовані стратегії: Поліцейські часто використовують стратегії, спрямовані на розв'язання проблем, такі як аналіз ситуації, пошук альтернативних шляхів дії, планування та виконання конкретних дій для подолання стресу на місці події.

Емоційно-орієнтовані стратегії: Деякі поліцейські можуть використовувати стратегії, спрямовані на регулювання емоцій, такі як відволікання уваги від стресової ситуації, позитивне переоцінювання ситуації, виявлення емоцій підтримки та вираження власних почуттів.

Адаптивні стратегії: Деякі поліцейські можуть використовувати комбінацію проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій, які дозволяють їм ефективно подолати стрес та адаптуватися до нових умов.

Соціальна підтримка: Важливою стратегією копіngu для поліцейських є отримання підтримки від колег та сім'ї. Підтримка та взаємодія зі співробітниками можуть допомогти поліцейським відчувати себе менш самотніми та впоратися зі стресом.

Підтримка від професійних служб: Багато поліцейських мають доступ до психологічної підтримки та консультування від спеціалізованих служб, що допомагає їм впоратися зі стресом та подолати травматичні події, з якими вони можуть зіткнутися в роботі.

Тренування в розвитку ресурсів: Деякі поліцейські програми включають тренування з розвитку ресурсів, таких як медитація, глибоке дихання, фізичні вправи та інші стратегії саморегуляції. Ці методи можуть допомогти поліцейським краще управляти стресом та підвищити загальний рівень стресостійкості.

Професійна підготовка та навчання: Освіта та навчання з психологічної підтримки та копіngu можуть бути важливими складовими для поліцейських. Навички з ефективного копіngu та психологічної стійкості можуть бути вивчені та вдосконалені через тренінги, семінари та практичні заняття.

Стрес та травматичні події: Поліцейські регулярно зустрічаються з травматичними подіями та стресовими ситуаціями. Важливо мати програми підтримки та інтервенції для поліцейських, які стикаються зі стресом та травматичними подіями, щоб забезпечити їм необхідну психологічну допомогу та реабілітацію.

Регулярна оцінка та підтримка: Важливо, щоб поліцейські були регулярно оцінювані щодо їхнього рівня стресостійкості та загального психічного здоров'я. Це може включати обов'язкові огляди, консультації з психологом та доступ до програм підтримки.

Фактори організаційної культури: Культура та клімат в організації можуть впливати на спосіб, яким поліцейські стикаються зі стресом та використовують копінг-стратегії. Сприятливе робоче середовище, підтримка

керівництва та відкрита комунікація можуть сприяти ефективному копінгу та зменшенню впливу стресу на поліцейських.

Враховуючи ці аспекти, можна розробити та впровадити комплексні програми психологічної підтримки та розвитку стресостійкості для поліцейських, що сприятимуть їхньому загальному благополуччю та ефективності у виконанні службових обов'язків. Особливості копінг-стратегій поліцейських можуть бути обумовлені такими чинниками, як навички та досвід, рівень підготовки, тип роботи (наприклад, патрулювання, реагування на виклики, слідство), стиль керівництва та організаційна підтримка. Важливо, щоб поліцейські мали доступ до різноманітних ресурсів та підтримки для подолання стресу та збереження психічного здоров'я.

На рисунку 2.5. ми бачимо як розподілились показники маскулінності-фемінності.

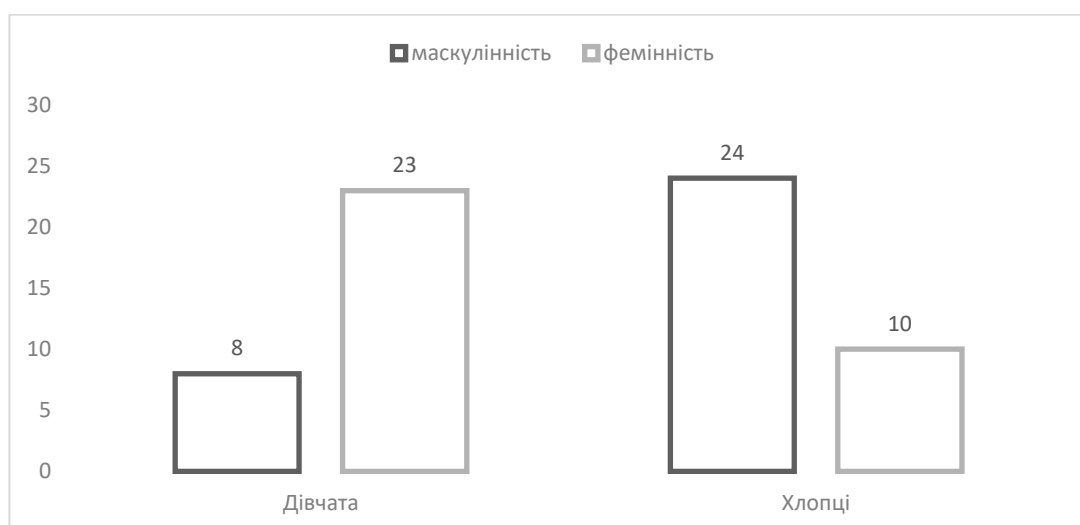


Рисунок 2.5. Результати дослідження маскулінності та фемінності

Для визначення гендерних особливостей стресостійкості було проведено кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу представлено на рисунку 2.6. та 2.7.

На рисунку 2.6. бачимо особливості стресостійкості дівчат курсантів. В стресових ситуаціях вони проявляють депресивність, відкритість,

комунікабельність, обережність, фемінність, а також встановлюють соціальні контакти, змінюють ставлення до інших та розуміють цінність життя.

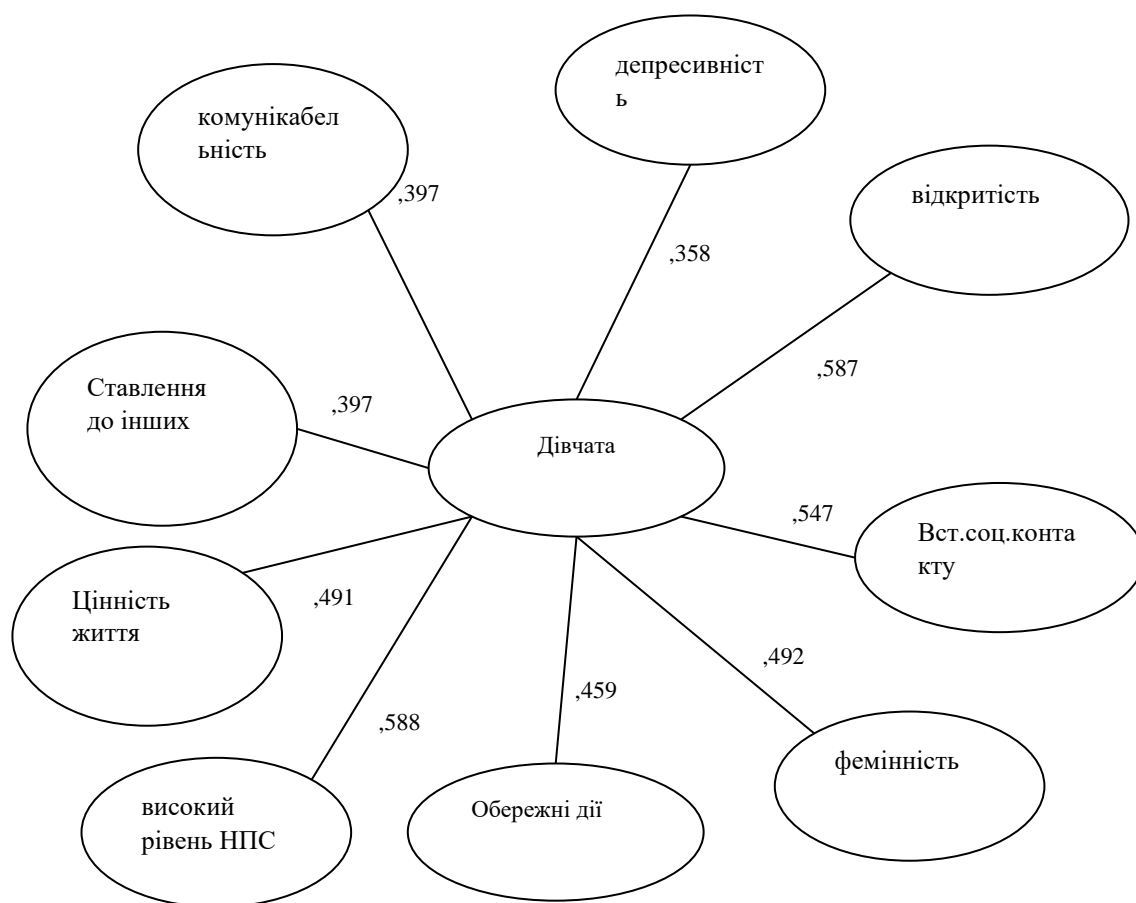


Рисунок 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків стресостійкості дівчат

Кореляційні зв'язки стресостійкості дівчат з різними показниками можуть бути наступними:

Депресивність: Тобто, дівчата з вищим рівнем стресостійкості можуть проявляти менше симптомів депресії, оскільки вони краще впораються зі стресом та негативними ситуаціями. Позитивний зв'язок між стресостійкістю та меншим рівнем депресивності вказує на те, що особи з вищим рівнем стресостійкості можуть краще адаптуватися до стресу і тим самим мають меншу схильність до розвитку депресії. Це може бути пов'язано з їхнім здатністю ефективно копіювати стресові ситуації та швидко відновлювати емоційний стан.

Відкритість: Стресостійкість може бути позитивно пов'язана з відкритістю. Це означає, що дівчата, які легше адаптуються до стресових ситуацій, можуть бути більш відкритими до нових досвідів та ідей. Позитивний зв'язок між стресостійкістю та відкритістю свідчить про те, що люди з вищим рівнем стресостійкості можуть бути більш гнучкими та прийнятливими до нових досвідів і ідей. Вони можуть бути більш відкритими до змін у стресових ситуаціях та швидше шукати та приймати нові способи розв'язання проблем.

Комунікабельність: Існує можливість позитивного зв'язку між стресостійкістю та комунікабельністю. Тобто, дівчата з вищим рівнем стресостійкості можуть бути більш відкритими для спілкування та ефективніше встановлювати соціальні контакти. Позитивний зв'язок між стресостійкістю та комунікабельністю підтверджує, що люди з вищим рівнем стресостійкості можуть бути більш відкритими та ефективними у спілкуванні з іншими. Вони можуть легше встановлювати соціальні контакти та ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Обережність: Існує можливість, що стресостійкість може бути негативно пов'язана з обережністю. Особи з вищим рівнем стресостійкості можуть бути менш обережними у вирішенні проблем та прийнятті рішень, оскільки вони можуть бути більш схильні до ризику та випробувань. Можливий негативний зв'язок між стресостійкістю та обережністю може свідчити про те, що люди з вищим рівнем стресостійкості можуть бути менш обережними у вирішенні проблем та прийнятті рішень через їхню більшу схильність до ризику та випробувань.

Фемінність: Відношення між стресостійкістю та фемінністю може бути різним залежно від контексту та культурних чинників. Проте в цілому, можна припустити, що вищий рівень стресостійкості може сприяти розвитку різних аспектів особистості, включаючи фемінність. Зв'язок між стресостійкістю та фемінністю може бути більш складним і залежить від культурних умов та

інших факторів. Однак, вищий рівень стресостійкості може сприяти розвитку різних аспектів особистості, включаючи традиційно жіночі риси.

Зміна ставлення до інших та розуміння цінності життя: Стресостійкість може бути позитивно пов'язана зі зміною ставлення до інших та розумінням цінності життя. Особи з вищим рівнем стресостійкості можуть краще впоратися з труднощами та перешкодами у житті, що дозволяє їм краще розуміти цінність життя та бути більш емпатичними до інших. Позитивний зв'язок між стресостійкістю та зміною ставлення до інших та розумінням цінності життя вказує на те, що люди з вищим рівнем стресостійкості можуть краще управляти труднощами та перешкодами, що допомагає їм розвивати більш емпатичні та ціннісні погляди.

На рисунку 2.7. висвітлено зв'язки стресостійкості юнаків.

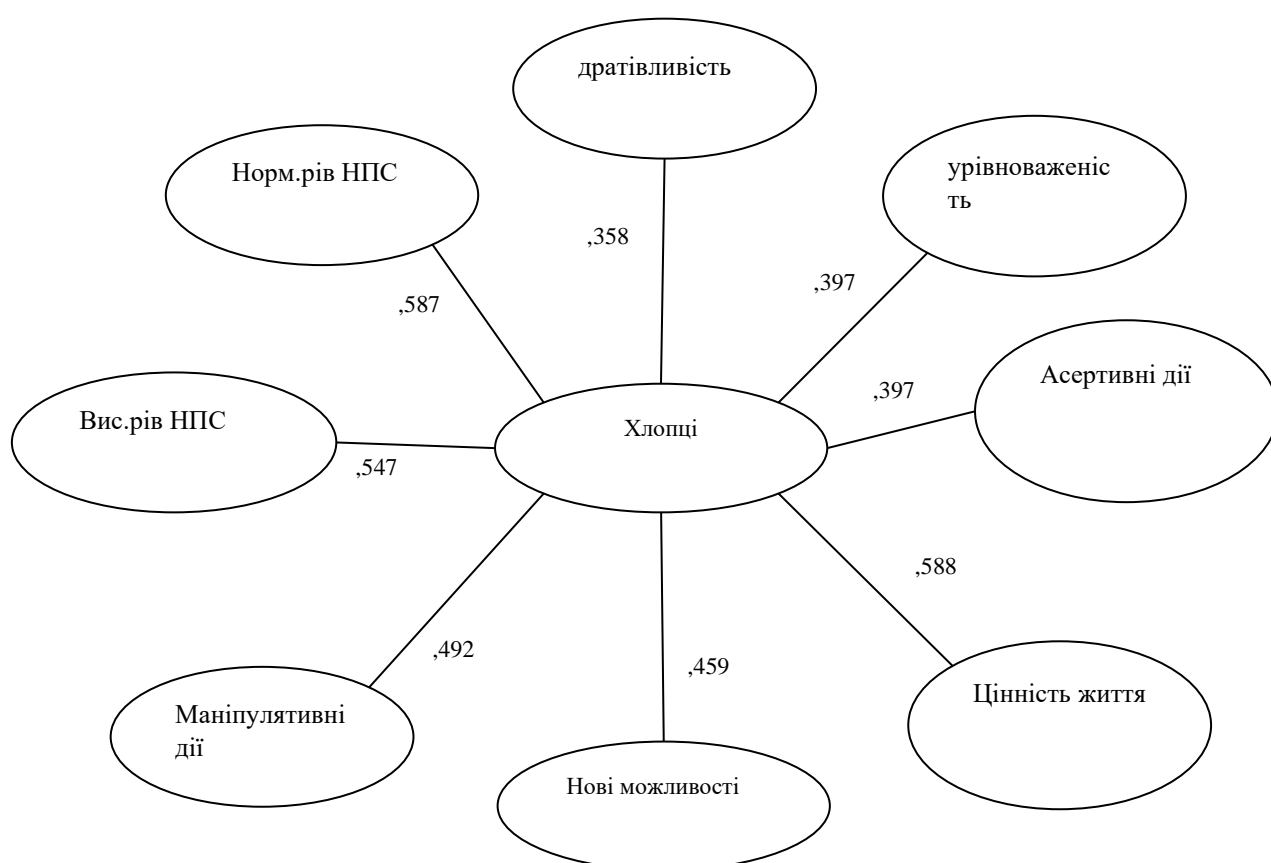


Рисунок 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків стресостійкості хлопців

В період карантину досліджувані юнаки демонструють дратівливість та урівноваженість водночас, схильні до асертивних та маніпулятивних дій, мають високий та нормальний рівні нервово-психічної стійкості, відкривають перед собою нові можливості та більше починають цінувати життя.

Кореляційні зв'язки стресостійкості хлопців з різними показниками можуть бути наступними:

Дратівливість та урівноваженість: Можливо, буде негативний зв'язок між стресостійкістю та дратівливістю, оскільки люди з вищим рівнем стресостійкості можуть бути менш схильними до проявів дратівливості. Одночасно, може існувати позитивний зв'язок між стресостійкістю та урівноваженістю, оскільки стресостійкі люди можуть краще контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації більш збалансовано.

Схильність до асертивних та маніпулятивних дій: Стресостійкість може бути позитивно пов'язана з асертивністю, оскільки люди з вищим рівнем стресостійкості можуть краще виражати свої потреби та думки в стресових ситуаціях. Проте, може бути також певна негативна кореляція з маніпулятивними діями, оскільки стресостійкість може допомагати людям впоратися зі стресом без необхідності використання маніпуляцій.

Рівень нервово-психічної стійкості: Існує можливість позитивного зв'язку між стресостійкістю та рівнем нервово-психічної стійкості. Тобто, хлопці з вищим рівнем стресостійкості можуть мати більш високий рівень стійкості до стресу та негативних впливів на їхнє психічне благополуччя.

Відкриття нових можливостей та цінність життя: Стресостійкість може бути позитивно пов'язана з відкриттям нових можливостей та цінністю життя. Оскільки люди з вищим рівнем стресостійкості зазвичай краще впораються з життєвими викликами та труднощами, вони можуть бути більш відкритими до нових досвідів та більш цінувати своє життя.

Висновки до другого розділу

Для дослідження гендерних особливостей стресостійкості в період карантину було використано такі методики: опитувальник постравматичного зростання у період пандемії COVID-19, опитувальник копінг-стратегій: скорочена форма, опитувальник «Маскуліність-фемінність, оцінка рівня нервово-психічної стійкості, фрайбурзький особистісний опитувальник FPI.

Нами було визначено, що невротичність, спонтанна агресивність, дратівливість, урівноваженість, реактивна агресивність та екстраверсія в більшій мірі притаманні досліджуваним хлопцям, а депресивність, комунікабельність, сором'язливість, відкритість, інтроверсія, та емоційна лабільність більш характерні для досліджуваних дівчат, значна частина як хлопців, так і дівчат змінили своє ставлення до інших людей, а також переосмислили цінність життя. Дослідження рівня нервово-психічної стійкості показують, що у більшості досліджуваних високий та нормальний рівень. В стресових ситуаціях дівчата проявляють депресивність, відкритість, комунікабельність, обережність, фемінність, а також встановлюють соціальні контакти, змінюють ставлення до інших та розуміють цінність життя. В період карантину досліджувані юнаки демонструють дратівливість та урівноваженість водночас, схильні до асертивних та маніпулятивних дій, мають високий та нормальний рівні нервово-психічної стійкості, відкривають перед собою нові можливості та більше починають цінувати життя.

ВИСНОВКИ

В умовах воєнного часу стресостійкість стає ключовою як для працівників поліції, так і для цивільного населення. Працівники правоохоронних органів регулярно зустрічаються зі складними та небезпечними ситуаціями, які можуть викликати значний рівень стресу. Важливо мати навички ефективного управління стресом, зберігаючи при цьому працездатність та здатність приймати об'єктивні рішення в умовах високого тиску.

Умови воєнного часу можуть створювати низку факторів стресу для працівників поліції, включаючи військові дії, вибухи, обстріли, загрози для безпеки та психологічний тиск. Ці фактори можуть негативно впливати на психічне здоров'я та добробут працівників.

Процес підготовки майбутніх поліцейських також відбувається в умовах, що вимагають адаптації до нового середовища навчання та служби. Це може бути стресовою ситуацією для молодих курсантів, і важливо мати психологічні ресурси для подолання цього стресу.

Розуміння власних емоцій, вміння ефективно управляти стресом та застосовувати копінг-стратегії є критично важливими навичками для майбутніх працівників поліції. Крім того, врахування гендерних особливостей у сприйнятті та копіngu зі стресом може допомогти в ефективній підготовці та підтримці працівників поліції.

Результати нашого емпіричного дослідження показують, що більшість учасників проявляють зацікавленість у сімейному житті. У сімейній області вони найбільше цінують духовність, фінансову стабільність, збереження своєї індивідуальності та особистісний розвиток. Також виявлено, що вони відкриті до спілкування та екстравертовані. У хлопців переважає маскулітність, і деякі з них проявляють спонтанну агресивність, тоді як дівчата демонструють дратівливість та сором'язливість. Молоді люди проявляють інтерес до сімейних цінностей, таких як ідентифікація з партнером, інтимність, зовнішня

привабливість та соціальна активність.

Кореляційний аналіз показує, що особам, які готові до сімейного життя, притаманні такі якості як бажання самовдосконалення в сім'ї, отримання задоволення від взаємин, креативність, прагнення до фінансової стабільності, дратівливість через трудову діяльність (переважно у жінок), комунікабельність, рівновага, відсутність сором'язливості у стосунках та інтимному житті, здатність до господарських та батьківських обов'язків та соціальна активність. На задовільному рівні готовності до сімейного життя спостерігаються зв'язки з такими показниками, як батьківська виховна робота, комунікабельність, соціальна активність, зовнішня привабливість та інтимна сфера.

Узагальнюючи, розвиток стресостійкості та управління стресом є важливими завданнями для працівників поліції, особливо в умовах воєнного конфлікту. Розуміння факторів стресу та ефективні стратегії копіngu можуть допомогти забезпечити безпеку та ефективність роботи працівників правоохоронних органів у надзвичайних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюхова В.В. Особливості психологічного здоров'я курсантів в період пандемії covid-19. PSYCHOLOGICAL JOURNAL - Vol. 6 Issue 6 2020. DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6>
2. Богданов С. О. та ін., Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. В. М. Чернобровкін, В. Панок Г., Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с., с. 14
3. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур) / А.Я. Боднар, Н.Г. Макаренко // Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2017. - № 149. – С. 49-56.
4. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія / О. І. Бондарчук. – К. : Наук. світ, 2008. – 318 с.
5. Гаврілець, І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник / І. Г. Гаврілець. – Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
6. Галецька І.І., Климанська Л.Д., Климанська М.Б., Горошенко М.В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку / І.І. Галецька, Л.Д. Климанська, М.Б.Климанська, М.В. Горощенко // THE PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2020. –Vol. 64. – С. 36-52.
7. Галецька, І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
8. Горбачова О. В. Соціально-психологічні аспекти встановлення гендерного паритету в національній поліції України. Право і безпека – Pravo bezpeka. 2016. № 4 (63). С. 128–132.

9. Давидова О. В. Гендерно виважений підхід до маскулінності особистості поліцейського. Розуміння маскулінності та гендерної рівності в секторі безпеки України та представлення результатів дослідження : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 берез. 2021 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 77–82. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/79a53668-e84e-41b3-9017-c817708a7a04/content>.

10. Доценко В. В. Гендерні особливості копінг-поведінки першокурсників хнуєс під час табірних зборів. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020

11. Жінки vs Чоловіки: відмінності, доведені [Електронний ресурс]// Українська правда. 2013.-5 грудня. – Режим доступу:<http://life.pravda.com.ua/society/2013/12/5/144101>

12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

13. Івченко Ю. Професійне зростання жінок у правоохоронній сфері: проблемні питання. Право України. 2006. № 5. С. 57–61.

14. Камінська Н. В., Чернявський С. С., Перунова О. С. Забезпечення гендерної рівності в системі МВС та інших центральних органів виконавчої влади : лекція. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 31 с. URL: <https://dsns.gov.ua/upload/9/5/8/2/2020-5-20-112-lekciya-3.pdf>.

15. Корольчук М. С., Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. DOI (Issue): http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Koroll1.pdf

16. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: 2006. 580 с.

17. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : [монографія] / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І.

Кулаженко, т ін. ; Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред. : М. С. Корольчук. – Київ : КНТЕУ, 2014. – 275 с.

18. Львова О. Л. Гендерна рівність: перспективи та загрози. Альманах права. 2013. Вип. № 4. С. 206–211.

19. Марутян К. К. Маскулінність як культурна особливість діяльності поліції та її вплив на безпеку громадян. Публічне управління та митне адміністрування. 2021. № 4 (31). С. 14–17. doi: 10.32836/2310-9653-2021-4.3.

20. Назаренко, К. Стрес і стресостійка поведінка / К. Назаренко // Психолог. – 2012. – № 6. – С. 43–47.

21. Овсяннікова, Я. О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності [Текст] / Я. О. Овсяннікова // Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС : матеріали наук.- практ. конф. – Харків : Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2008. – С. 47-49.

22. Олійников, О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології / О. А. Олійников // Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. – Харків : НУЦЗУ, 2012. – Вип. 12, ч. 2. – С. 25–33.

23. Оніщенко Н. М., Сунегін С. О. Гендерні відносини як чинник розвитку громадянського суспільства: реалії та перспективи. Грааль науки. 2021. № 2–3. С. 132–139. doi: 10.36074/grailof-science.02.04.2021.027.

24. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В.А. Бодровим): Електронний ресурс URL: <http://studentam.net.ua/content/view/10953/86>

25. Паньковець В. Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій / В. Л. Паньковець // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. : Міленіум, 2003. – Т. 1. – Ч. 9. – С. 126–129.

26. Платковська О. В. Психологічні особливості конфліктної поведінки працівників поліції: гендерний аспект. *Право і безпека*. 2021. № 81 (2). С. 122–129. doi: 10.32631/pb.2021.2.16.
27. Психологічний моніторинг професійно важливих якостей курсантів ВВНЗ МВС України [Текст] : монографія / Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, І. В. Воробйова та ін. – Харків : Акад. ВВ МВС України, 2012. – 421 с.
28. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів та слухачів ін-тів післядипломної освіти; за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.
29. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / О.М. Степанов. – К.: “Академвидав”, 2006. – 424с.
30. Сучасний стан та детермінанти гендерних проблем в секторі безпеки України : аналіт. звіт / [О. С. Перунова, О. І. Кудерміна, О. О. Малоголова та ін.] ; за заг. ред. С. С. Чернявського. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 170 с.
31. Угрин З., О.Г., Христюк О.Л. Ставлення молоді до дистанційного навчання: сучасний погляд. / О.Г. Угрин, О.Л. Христюк // *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.); [укладач Чаплінська Ю.С.], 2020.
32. Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI)): Електронний ресурс URL: https://stud.com.ua/82703/psihologiya/otsinka_osobistisnih_osoblivostey
33. Щотка О.П. Гендерна психологія: навч. посіб. / О.П. Щотка. – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. – 359 с.
34. Brooks S. K., Webster R. K. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / S. K. Brooks, R. K. Webster,

L.E. Smith, L.Woodland, S. Wessely, N. Greenberg, & G. J Rubin // The Lancet. – 2020. – Vol. 395. – P. 912-920

35. Eysenck H. I., W. Arnold, R. Meili, Encyclopedia of psychology. L.: Fontana-Collins, 1975, vol. 1–2.

36. Festinger L. A., Theory of cognitive dissonance Evanston. Row, Peterson & C, 1957, 289 p.

37. Festinger L., Conflict, decision, and dissonance. Standford: Standford univ. press, 1967, 163 p

38. Folkman S., R. Lazarus [R. S. Lazarus, S. Folkman, Stress appraisal and coping. N. Y.: Springer, 1984.

39. Freud S., The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966.

40. Halder S. Cognitive Behavior Therapy for Adolescents: Challenges and Gaps in Practice & et al., 2020

41. Horney K., Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. N. Y., USA: Norton, 1966, 250 p.

42. Kisker G. W., The disorganised personality. N. Y., USA: McGraw Hill, 1972, 562 p.

43. Lahad M. The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad. – London : Jessica Kingsley, 2013. – 288p.

44. May R., The Meaning of Anxiety. N.Y., USA: Pocket Books, 1977.

45. Okoro J., Nguyen, H. C, Durodie B., People with Suspected COVID-19 Symptoms Were More Likely. Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy 2020 Dec 7;10(12):e041394. doi: 10.1136/bmjopen-2020-041394

46. Sarnoff A., Personality. Dynamic and development. N. Y., USA: Wiley & Sons, 1962, 572 p.

47. Skinner B. F. The concept of the reflex in the description of behavior. Journal of General Psychology, № 5, p. 427–458, 1931.

48. Yasgur B.S. 'Staggering' Increase in COVID-Linked Depression, Anxiety / B.S.Yasgur // Medscape Medical News, 2020. URL: <https://www.medscape.com/viewarticle/934882>