

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

*Кафедра практичної психології*

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО  
ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

кваліфікаційна робота  
здобувачки вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
**БУДЗАНОВСЬКОЇ Діани Назарівни**  
4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**  
доктор психологічних наук, доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

**Рецензент:**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
« \_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_  
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів-2024**

## АНОТАЦІЯ

**Будзановська Діана. Кваліфікаційна робота. Резильєнтність як професійно важлива якість майбутніх поліцейських.**

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню проблеми резильєнтності як професійно важливої якості майбутніх поліцейських. Проаналізовано теоретичні підходи до поняття «резильєнтності» особистості у психологічній науці. Розглянуто резильєнтність як професійно важливу якість майбутніх поліцейських. Наголошено, що розвиненість резильєнтності у майбутніх поліцейських має прямий вплив на їх здатність контролювати емоційний стан, забезпечувати оптимальний рівень працездатності під час виконання службових обов'язків та запобігати негативним наслідкам втоми та стресу, що можуть негативно позначитися на їх психічному здоров'ї. Емпірично досліджено особливості резильєнтності майбутніх поліцейських. Розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності майбутніх поліцейських.

*Ключові слова: резильєнтність, майбутні поліцейські, стресостійкість, самоконтроль, адекватність сприйняття, коупінг-стратегії, когнітивні процеси, стресові ситуації, професійна діяльність.*

## ABSTRACT

**Qualification work. Resilience as a professionally important quality of future police officers.**

The qualification work is devoted to the study of the problem of resilience as a professionally important quality of future police officers. Theoretical approaches to the concept of «resilience» of the individual in psychological science are analyzed. Resilience is considered as a professionally important quality of future police officers. It is emphasized that the development of resilience in future police officers has a direct impact on their ability to control their emotional state, ensure an optimal level of efficiency during the performance of official duties, and prevent the negative consequences of fatigue and stress, which can negatively affect their mental health. Empirically researched features of resilience of future police officers. A correctional and development program aimed at developing the resilience of future police officers has been developed.

*Key words: resilience, future police officers, stress resistance, self-control, adequacy of perception, coping strategies, cognitive processes, stressful situations, professional activity.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми резильєнтності як професійно важливої якості майбутніх поліцейських</b> .....	8
1.1. Сутність феномену резильєнтності особистості у психологічній науці.....	8
1.2. Фактори розвитку резильєнтності особистості.....	12
1.3. Роль резильєнтності у професійній діяльності майбутніх поліцейських....	18
Висновки до розділу 1.....	23
<b>Розділ 2. Емпіричне дослідження резильєнтності майбутніх поліцейських</b>	
2.1. Опис методів емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Структура корекційно-розвивальної програми із розвитку резильєнтності майбутніх поліцейських .....	35
Висновки до розділу 2.....	36
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	39
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	43
<b>ДОДАТКИ</b> .....	47

## ВСТУП

У сучасних умовах воєнного стану в країні, необхідність у формуванні резильєнтності стає все більш актуальною та нагальною. Ситуація в Україні відзначається нестабільністю та невизначеністю у різних сферах життя, що обумовлено складною соціально-політичною ситуацією. Це створює значні труднощі у збереженні здоров'я та благополуччя громадян. У таких складних умовах поліцейським доводиться стикатися зі значно вищим рівнем складності та вимог у своїй професійній діяльності.

Необхідність наукового дослідження психологічних механізмів, що сприяють збереженню відносного самоконтролю, адекватності сприйняття та інших когнітивних процесів у стресових ситуаціях професійної діяльності, робить актуальним вивчення проблеми резильєнтності як ключової професійної якості майбутніх поліцейських. Розвиненість резильєнтності у поліцейських має прямий вплив на їх здатність контролювати емоційний стан, забезпечувати оптимальний рівень працездатності під час виконання службових обов'язків та запобігати негативним наслідкам втоми та стресу, що можуть негативно позначитися на їх психічному здоров'ї.

Резильєнтність як поняття було предметом досліджень як і зарубіжних, так і вітчизняних вчених. До зарубіжних дослідників у цій галузі відносяться М. Брюер, Г. Лазос, Х. Робертсон, Б. Сандерсон, та інші, а вітчизняні вчені, які займалися цією темою, включають Д. Асонова, С. Кравчука, О. Сороку, С. Калаура та багатьох інших, таких як Д. Зубовський, Г. Гандзілевська, Х. Колесник, І. Ющенко, О. Романчук, Т. Гніда.

Резильєнтність більшість дослідників розглядають як здатність ефективно подолати складні обставини у житті та впоратися з їх негативними наслідками. Загально прийнятою ідеєю про резильєнтність є здатність людини чи соціальної системи до побудови нормального, повноцінного життя в умовах складностей.

Різні визначення резильєнтності підкреслюють здатність особистості до відновлення після негативних подій в житті. Деякі дослідники, як Дж. Девідсон, В. Пейн, К. Коннор, розглядають резильєнтність як властивість особистості. Інші,

такі як Д. Чіккетті, Н. Гармезі, С. Лютар, А. Мастен, розглядають резильєнтність як динамічний процес, що може змінюватися з часом.

Варто звернути увагу на те, що феномен резильєнтності, із одного боку, виявляється у здатності відстояти свою цілісність та уникнути руйнування, особливо в умовах великого тиску або стресу. З іншого боку, це також означає здатність будувати повноцінне життя у складних обставинах.

Отже, резильєнтність включає в себе не лише здатність подолати труднощі, які виникають час від часу, і повернутися до попереднього стану, а й розвиток через труднощі та перехід до нового етапу життя.

У сучасних воєнних реаліях професійна діяльність працівників поліції є емоційно напруженим видом соціальної діяльності, позаяк пов'язана із надзвичайними фізичними й психічними навантаженнями. Крім того, цей вид діяльності є професією підвищеного ризику і характеризується найвищим рівнем професійного стресу та екстремальними умовами.

Характер обов'язків працівників поліції, які включають в себе підтримання громадського порядку, боротьбу зі злочинністю, профілактику правопорушень та захист населення від екстремальних умов, висуває особливі вимоги до кожного потенційного працівника.

Наголошення на тому, що держава великі сподівання покладає на майбутніх поліцейських у відновленні мирного життя після закінчення війни, підкреслює важливість дослідження резильєнтності як ключової професійної якості цих фахівців. Таке дослідження стає особливо актуальним, оскільки від нього залежить здатність майбутніх поліцейських ефективно сприяти відновленню мирного життя в країні після війни.

**Об'єкт дослідження:** резильєнтність як психологічний феномен особистості.

**Предмет дослідження:** резильєнтність як професійно важлива якість майбутніх поліцейських.

**Мета дослідження** – провести теоретичний аналіз й емпіричне вивчення проблеми резильєнтності як професійно важливої якості майбутніх поліцейських, розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності майбутніх поліцейських.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття «резильєнтності» особистості.
2. Розглянути резильєнтність як професійно важливу якість майбутніх поліцейських.
3. Емпірично дослідити особливості резильєнтності майбутніх поліцейських.
4. Розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності майбутніх поліцейських.

**Теоретико-методологічні основи дослідження:** теоретичні положення щодо підвищення стресостійкості у різних категорій осіб (І. Аршава, М. Амельченко, І. Войцях, В. Писаренко, Н. Феденко; положення про природу резильєнтності, особливості її розвитку у різних видах діяльності (Д. Гоулман Дика, М. Дьяченко, Є.Карпенко, О. Колісніченко, Б. Сандерсон, М. Брюер, В. Писаренко, М. Слюсаревський та ін.).

**Методи дослідження:** аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів наукових джерел із досліджуваної тематики, тести, анкетування, методи статистичної обробки даних.

**Емпіричною базою** нашого дослідження став Львівський державний університет внутрішніх справ, а саме курсанти – майбутні поліцейські факультету № 3, що готує фахівців для підрозділів превентивної поліції. Загальна кількість досліджуваних – 44 курсанти II курсу навчання, з них 24 дівчат та 20 хлопців. Вік досліджуваних від 18 до 19 років.

**Теоретична значущість дослідження.** Результати дослідження дозволять у виразити теоретичні уявлення про структуру, компоненти й фактори розвитку резильєнтності особистості, окреслити особливості розвитку резильєнтності у майбутніх поліцейських та можуть стати базою для розробки відповідних корекційно-розвивальних заходів.

**Практична значущість** дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у роботі психологів ЗВО у системі МВС та Національної поліції, в дослідницьких цілях (при написанні наукових робіт, монографій, статей), а також розроблена нами програма може бути реалізована

психологом в закладах вищої освіти системи МВС із метою розвитку резильєнтності у майбутніх поліцейських, що дозволить оптимізувати їх особистісно-професійний розвиток.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів і до них висновків, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛЩЕЙСЬКИХ

#### 1.1. Сутність поняття «резильєнтність» у психологічній науці

У наукових дослідженнях існує значна різноманітність дефініцій поняття «резильєнтність», у яких можна виділити такі терміни, як «резильєнс», «психологічна пружність», «резильєнтність» та «стійкість до травми». Така різноманітність варіацій зрозуміла, оскільки саме поняття «резильєнтність» стало об'єктом вивчення відносно не так давно. Термінологічну невизначеність серед науковців можна пояснити ще однією причиною.

Згідно досліджень Д. Асонова та О. Хаустової, в україномовній літературі дефініція «resilience» перекладається як «життєздатність», «стресостійкість», «життєстійкість», «стійкість до травми», «психологічна пружність» та «психологічна стійкість». А це значно ускладнює проблему дефініції й веде до певної термінологічної плутанини. [3, с. 4].

Вчені підкреслюють важливість індивідуальних рис адаптації та стійкості до стресу. Існує доказова база для існування різних якостей, які сприяють або, навпаки, ускладнюють стресостійкість. Ці характеристики часто описуються різними термінами, такими як «нервово-психічна стійкість», «здатність людини протистояти невротичним факторам», «резильєнтність», «толерантність до стресу». Протилежності включають «непереносимість фрустрації», «психосоціальну вразливість до стресу» та інші [3, с. 225].

Основна увага вчених зосереджена на психологічній ролі стресостійкості, яка допомагає виробити оптимальну систему захисту особистості від стресових факторів [5].

Стресостійкість проявляється у здатності мобілізувати сили та активності, готовності до дій, що дозволяє захистити людину від розвитку шкідливих звичок і негативних форм залежності.



Стрес – це система реакцій організму на будь-яку загрозу, яка може бути уявною чи реальною [5].

Виникнення й переживання стресу значно залежить не тільки від об'єктивних факторів, а й від суб'єктивних, особливостей власне людини: її оцінки ситуації, порівняння власних сил та характеристик [5].

Будь-яка несподівана подія, яка перериває звичний порядок речей, може стати причиною стресу або, іншими словами, стресогенним фактором. Зміст самої ситуації та ступінь її об'єктивної загрози не завжди мають значення. Важливим є суб'єктивне сприйняття цієї ситуації.

Стресор – це фактор, який викликає стресовий стан. Існують фізіологічні та психологічні стресори [12]. Фізіологічні стресори можуть бути пов'язані з надмірним фізичним зусиллям, екстремальними температурами або болісними подразниками. Психологічні стресори поділяють на інформаційні та емоційні [12].

Інформаційний стрес часто виникає в умовах інформаційного перевантаження, коли людина не встигає виконати завдання або прийняти правильні рішення у відповідний час. Емоційний стрес виявляється у ситуаціях, коли виникає гнів, відчуття загрози, свідомість небезпеки, образи та інші подібні емоційні стани [12].

У дослідженнях вчених стресостійкість також визначається як психологічна характеристика, яка з одного боку регулює структуру особистості та впливає на переживання стресових ситуацій, а з іншого – є основою для успіху в суспільній діяльності та навчанні. Ця характеристика проявляється за допомогою функцій емоційної стійкості та саморегуляції, самоконтролю а також визначається рівнем розвитку емоційного інтелекту й емоційної компетентності. Отже, стресостійкість обумовлюється такими індивідуальними особливостями, як емоційна стійкість, саморегуляція, самоконтроль та емоційний інтелект [20, с. 43].

Науковці підтверджують, що стресостійкість є інтегративним психологічним явищем, що включає особистісний компонент, який визначає розвиток когнітивних, мотиваційних та емоційно-регуляційних функцій, а також поведінковий компонент, що включає в себе застосування антистресових стратегій

[20, с. 49]. Стійкість підтримується як внутрішніми (особистими), так і зовнішніми (міжособистісними, соціальними) ресурсами [20, с. 43].

Згідно з Г. Лазосом, термін «резилієнтність» має походження із фізики, і означає «властивість матерії набувати певної початкової форми після деформації, яка отримана у результаті тиску (опору матеріалів)» [29, с. 79].

Г. Лазос, вказує також, що резилієнтність – це процес, що «пов'язаний із здатністю психіки людини відновлюватися після тривалих несприятливих умов» [29, с. 77]. Щодо сутності поняття резилієнтності, Американська психологічна асоціація (АРА) визначає його як «процес позитивної адаптації в умовах значного стресу, негараздів, травм чи трагедій» [32, с. 7].

Загалом резилієнтність розглядають науковці у двох площинах:

- резилієнтність як рису особистості, що представляє собою відносно сталий набір певних якостей;
- резилієнтність як процес, що активізується у відповідь на стресові події, які є важкими та травматичними [17].

*Таблиця.1.1*

**Узагальнені результати аналізу наукових підходів до феномену резилієнтності**

Автор	Зміст феномену «резилієнтність»
М. Рутгер	Феномен взаємодії захисних факторів та факторів ризику, індивідуальних, сімейних та соціокультурних впливів
Гармзі	Властивість до відновлення та підтримки адаптивної поведінки, яка може бути після початкового відступу та безпорадності у відповідь на стресову подію
Е. Вернер	Баланс між факторами ризику та

	захисними факторами
Е.Д. Міллер	Здатність особистості швидко відновлювати фізичні та душевні сили
Дж.А. Боннано	Динамічний процес формування позитивної адаптації в призмі неблагополучних подій; здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу під час потенційно загрозливих ситуацій; ресурсна адаптація до мінливих обставин та непередбачуваних умов середовища
Дж. Річардсон	Процес, який відображує здатність особистості справлятися зі стресами, змінами та несприятливими факторами у житті
Н. Хендерсон	Внутрішні протекторні (захисні) фактори, що сприяють підвищенню стійкості

Варто звернути увагу на те, що феномен резиліентності, із одного боку, виявляється у здатності відстояти свою цілісність та уникнути руйнування, особливо в умовах великого тиску або стресу. З іншого боку, це також означає здатність будувати повноцінне життя у складних обставинах.

Отже, резиліентність включає в себе не лише здатність подолати труднощі, які виникають час від часу, і повернутися до попереднього стану, а й розвиток через труднощі та перехід до нового етапу життя [18, с. 104].

І. Ющенко вказує, що в даний час термін «резиліентність» використовується для опису «здатності людини чинити психічний опір щодо психосоціального, біологічного й психологічного ризику, стійкості до стресу чи психічної гнучкості» [25, с. 12].

Так, Ф. Лозель розглядає резиліентність як здатність людини або соціальної системи вибудувати повноцінне й нормальне життя в умовах складнощів [22]. Важливо зауважити, що дослідник вказує на те, що резиліентність, із одного боку,

стає запорукою позитивного результату, не зважаючи на досить значний ризик, а із іншого дозволяє забезпечувати збереження певних ключових аспектів особистості у стресі та повне її відновлення після нього [22, с. 49].

Отже, ми спільно згодні з думкою науковців та розглядаємо концепцію резилієнтності як здатність ефективно подолати складні обставини у житті та впоратися з їх негативними наслідками. В таблиці 1.1 ми наводимо узагальнені результати поглядів науковців на це поняття [31].

## **1.2. Фактори розвитку резильєнтності особистості**

Багатьох дослідників цікавить процес виникнення резилієнтності. Наприклад, С. Ваніштендаль [21] виокремлює п'ять основних чинників:

1. Неформальне середовище дитини, яке включає наявність хоча б одного значущого дорослого, якому дитина довіряє, і який приймає її такою, яка вона є.
2. Пошук і знаходження сенсу, логіки та гармонії у житті.
3. Володіння соціальними навичками, усвідомлення можливостей керування власним життям та вміння розв'язувати різноманітні проблеми.
4. Самоповага й позитивне відношення до себе або позитивне сприйняття себе.
5. Почуття гумору й наявність оточення, що може сприяти його розвитку [21].

Рівень розвитку резильєнсу в кожній людині є унікальним і залежить від багатьох факторів, таких як виховання, розвиток у дитинстві, тип нервової системи і багато інших. На резильєнтність впливає наступне:

- Позитивне ставлення до себе;
- Здатність до реалістичного планування;
- Розвиток комунікативних навичок;
- Підтримка особистих цінностей;
- Створення власної системи ресурсів;
- Підтримка внутрішньої надії;

- Розвиток навичок вирішення різних проблем [21].

Однак резильєнтність можна тренувати, і люди можуть засвоїти та розвинути навички, які допоможуть їм ефективніше подолувати труднощі.

Дослідження показують, що резилієнтність особистості може виявлятися різноманітно [30]. Наприклад, за ключовими ідеями теорії Ф. Лозеля та С. Ваніштендаль виділяють такі характеристики резилієнтності:

- Досягнення позитивних результатів навіть при значному ризику, наприклад, у випадку виховання в дитячому будинку або подолання багатьох ситуацій, що викликають стрес та напругу.
- Збереження здібностей діяти в екстремальних або загрозливих ситуаціях.
- Відновлення після перенесених травм та досягнення успіху через це [30].

Дослідники вивчають феномен резилієнтності у декількох площинах або підходах: когнітивний, конструктивістський та екологічний. У рамках когнітивної теорії науковці акцентують увагу на аналізі процесів емоційної регуляції й певних поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Вони досліджують широкий спектр стратегій, які допомагають справлятися із життєвими труднощами [24].

У межах когнітивного підходу науковці також вивчають практичні навички, які сприяють розвитку резилієнтності, такі як, наприклад, прийоми копінг-поведінки (гумор, фізична активність, гумор тощо) [24, с. 104].

Учені конструктивістського підходу водночас акцентують увагу і на вивченні важливості ролі активної життєвої позиції у процесі підтримки життєздатності. Дослідники виокремлюють дві складові резилієнтності - фізичну й психологічну [34].

У екологічному підході, вчені особливу увагу приділяють соціальним факторам [37]. У сучасній науці з'являється також й новий крос-культурний підхід, що намагається враховувати та відображати взаємозв'язки резилієнтності й реагування у складних ситуаціях із урахуванням расової приналежності, віку, гендеру або регіону проживання [14].

Ми вважаємо, що цей підхід у дослідженні резилієнтності є сьогодні досить актуальним і перспективним, оскільки відповідає реаліям сучасного світу.

У контексті вивчення ресурсів стійкості особистості в особливо складних умовах і нетипових ситуацій життя, О. Односталко [24] вказує на ще одну важливу концепцію, пов'язану із можливостями особистості справлятися із життєвими труднощами й розвиватись незважаючи на них - це концепція психологічного капіталу (PsyCap (Лютанс) [24]. Ця концепція ґрунтується на таких властивостях:

- Оптимізм;
- Резилієнтність;
- Надія (чіткість цілей);
- Самоефективність (віра в спроможність долати самотійно стреси й бути продуктивним і т. п.) [24].

Вчені системного підходу, досліджуючи резилієнс, зауважують, що кожна особа існує у тісному взаємозв'язку із іншими системами, такими як близьке соціальне оточення, сім'я, громада і т. д. Тому резилієнс кожної окремої людини залежатиме від взаємодії із цими системами [28, с.35].

Автори наголошують, що «резилієнс не варто розглядати як одиничну чи стабільну рису, позаяк виникає у результаті динамічних взаємодій, які включають безліч процесів як у системах, та і поміж ними» [28, с.35]. Основна концепція системного підходу також зумовлює специфіку вибору комплексу заходів, спрямованих на формування резилієнтності окремої особи, і може сприяти посиленню резилієнсу різноманітних систем (людей і груп). Це дозволяє розвивати їхню здатність конструктивно реагувати у ситуаціях ризику та складних обставинах [28, с.39].

Але, як саме це можна реалізувати, як зазначають вчені важливим є цілеспрямований вплив на індивідуальну життєстійкість на рівні спочатку зміцнення життєстійкості вчителів, а потім, за принципом «зверху-вниз», вчителів, які спілкуються з учнями та впливають на їхню життєстійкість [29]. Такий самий підхід може бути застосовано й до інших соціальних систем, таких як сім'ї, позашкільні навчальні заклади та громадські організації.

Аналізуючи дані сучасних досліджень резильєнтності, дослідники вказують на альтернативний підхід до інтерпретації цього явища. Ключова ідея полягає в тому, щоб розглядати резильєнтність як континуум, а не як статичне явище, результат чи наслідок певного процесу [29].

Щоб краще зрозуміти феномен резильєнтності, можна навести приклади досліджень дітей, які виростили в складних умовах. Наприклад, у 1960-х роках Н. Галмузі вивчав сім'ї, в яких один із батьків страждав на тяжкий психічний розлад (особливо на шизофренію), та зауважив, що, незважаючи на вкрай важкі умови життя (як родинні, так і моральні), деякі діти зростали згідно з віковими нормами та навіть не мали психічних проблем і розладів [4]. Якщо раніше такі варіанти сприймалися дослідниками як виняткові, то Н. Галмузі змістив акцент на вивчення індивідуальної резильєнтності [4]. Науковці знайшли відповідь у вигляді факторів ризику та захисних чинників.

Розглянемо детальніше їх:

1) Фактори, пов'язані з власним потенціалом дитини (наприклад, індивідуальні психологічні особливості, темперамент, інтелект).

2) Фактори, пов'язані з функціонуванням сімейної системи (наприклад, підтримка сім'ї).

3) Чинники, пов'язані із зовнішніми факторами, такими як інші люди та соціальні інститути, які допомагають дитині та сім'ї долати труднощі, з якими вони стикаються [7].

Існує велика кількість досліджень, що підтверджують ці чинники. Наприклад, Е. Ворнер і Р. Сміт провели поздовжнє дослідження приблизно 700 дітей з одного з Гавайських островів і виявили такі захисні чинники: надійна прив'язаність до одного з батьків (родинні чинники), приналежність до певної групи, такої як школа, церква тощо - (соціальні чинники), почуття власної гідності та внутрішнє почуття контролю (особистісні чинники) [3].

Важливо зазначити, що Ф. Розелл, один із піонерів у вивченні феномена життєстійкості, також виокремив низку чинників, що сприяють формуванню життєстійкості особистості, а саме:

- тісний емоційний контакт і близькість із батьками або родичами;

- соціальна підтримка в сім'ї та за її межами;
- відкрите освітнє середовище, яке заохочує дітей слідувати певним нормам;
- соціальні моделі та приклади, що сприяють формуванню здатності долати перешкоди та труднощі в житті;
- баланс між соціальною відповідальністю та вимогами суспільства;
- когнітивні здібності;
- риси особистості, що дають змогу ефективно розв'язувати проблеми та долати труднощі;
- особистий досвід ефективного розв'язання проблем, який надає впевненості у своїх силах і підвищує самооцінку;
- спроби протистояти стресовим факторам;
- пошук логіки, сенсу і порядку у власному розвитку [3].

Хоча дослідження А. Мастена показує загалом схожі чинники за основним змістом, автор виокремив кілька нових чинників, які, як було показано, впливають на формування життєстійкості особистості, зокрема наявність близьких друзів й близьких романтичних партнерів, мотивація до досягнення успіхів, особиста ефективність, ефективне навчання й ефективність у стосунках із іншими особами [4]. Також було виявлено кілька нових чинників, що впливають на них [13, с. 84].

Отже, резилієнтність формується на різноманітних рівнях: на психологічному рівні особистості, на рівні сім'ї, а також на рівні суспільства та інших соціальних інститутів [9, с. 49].

Таким чином, виокремлені вченими чинники, як правило, перетинаються і доповнюють один одного, що дає змогу враховувати перелічені вище чинники для сприяння формуванню життєстійкості особистості.

Так, О. Односталко аналізує модель життєстійкості П. Россоу та Дж. Россоу, що має нейробіологічне підґрунтя і фокусується на таких ключових компонентах:

1. Бачення (маються на увазі такі характеристики, як самоефективність й здатність ставити цілі, особливо досить довгострокові).
2. Спокій (включно із емоційною регуляцією і здатністю ідентифікувати, розуміти й діяти відповідно до зовнішніх й внутрішніх сигналів).



3. Розумність (уміння розв'язувати проблеми, саморозвиток унаслідок різних негараздів, високий рівень когнітивного розвитку, винахідливості).

4. Кооперативність (соціальна взаємодія й контакти, почуття гумору, надійна прив'язаність, наявність людей, що підтримують в найближчому оточенні).

5. Упертість (включно із наполегливістю і стійкістю).

6. здоров'я (фізіологічне здоров'я, включно із доглядом за собою, сон й здорове харчування) [23, с. 53].

Дослідниця аналізує погляди Г. Лазоса, Д. Річардсона, Б. Нагера та С. Дженсена та узагальнює їхні погляди на модель формування життєстійкості.

Автори констатують, що модель базується на концепції біо-психо-духовного гомеостазу людини й включає такі елементи: стійке відновлення (розуміння та інтеграція пережитих несприятливих життєвих ситуацій, розвиток після негараздів), повернення до зони комфорту (до), відновлення з втратою, дисфункціональне відновлення. Таким чином, у цій моделі є лише один елемент (перший), який свідчить про набуття життєстійкості [12, с. 41-42].

Таким чином, дослідники зазвичай виокремлюють дві групи ресурсів, що сприяють резильєнтності людини: чинники соціального середовища та особистісні чинники. Чинники соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують фізичну адаптивність та енергетичні ресурси, а також виражаються в психологічній підтримці з боку соціального оточення (наприклад, емоційна та матеріальна підтримка з боку родичів і друзів). Особистісні чинники включають у себе сферу особистої свідомості, сферу особистих установок, пізнання, емоцій, поведінки та комунікації. Стійкість підтримується внутрішніми та зовнішніми ресурсами.

Теоретичний аналіз проблеми резильєнтності особистості засвідчив, що дотепер існують певні суперечності в трактуванні цього феномена, що поняття «резильєнтність» має безліч визначень і що дослідники використовують різні терміни. За результатами аналізу було виявлено чинники, що сприяють формуванню життєстійкості. Далі розглядається роль резильєнтності в професійній діяльності майбутніх офіцерів поліції.

### 1.3. Роль резильєнтності у професійній діяльності майбутніх поліцейських

Психологічні особливості співробітників поліції детально вивчені в юридичній психології. Незалежно від професії, до людини, яка її виконує, висуваються певні вимоги, які визначають професійно важливі психологічні якості, навички та вміння, якими повинні володіти представники цієї професії. Сучасний співробітник поліції повинен володіти не тільки хорошим фізичним здоров'ям, а й достатньою психологічною стійкістю. Це проявляється у здатності протистояти психофізичним перевантаженням і стресам, працездатності та високій емоційній стійкості. Остання вважається найважливішим чинником профпридатності [5, с. 310].

У професійній діяльності поліцейських емоції активізуються в критичні моменти в процесі вирішення тактичних завдань і вибору правильного напрямку [20]. У цей час процес прийняття рішення часто супроводжується характерною реакцією (тобто тенденцією до відповідної емоційної відповіді). Емоції є основним джерелом інформації в попередніх оцінках. Хоча ця інформація суб'єктивна за формою, вона об'єктивна за змістом (початковим станом). Емоційні оцінки створюють аморфний початковий образ, який згодом ляже в основу сприйняття.

У сучасних воєнних реаліях професійна діяльність працівників поліції є емоційно напруженим видом соціальної діяльності, оскільки пов'язана з надзвичайними фізичними та психічними навантаженнями. Крім того, цей вид діяльності є професією підвищеного ризику і характеризується найвищим рівнем професійного стресу та екстремальними умовами [20].

Характер обов'язків працівників поліції, які включають в себе підтримання громадського порядку, боротьбу зі злочинністю, профілактику правопорушень та захист населення від екстремальних умов, висуває особливі вимоги до кожного потенційного працівника.

У юридичній психології особистість поліцейського вивчається із точки зору функціонування в інтелектуальній сфері, витривалості, стійкості до стресу, агресії та самоконтролю при застосуванні зброї. Однак, разом із тим, все більшого значення набуває питання проведення особистісного тренінгу та його впливу на

особистість поліцейських, яка залежить від характеру та якості їхньої професійної діяльності [23].

Резильєнтність правоохоронців, поряд з переліком інших необхідних професійних характеристик, є одним з ключових чинників, які дозволяють їм підтримувати ефективність професійної діяльності та вдосконалювати наявні навички [23].

Здатність зберігати функціональну активність психіки, незважаючи на постійний вплив стресових факторів, адаптуватися до умов зовнішнього середовища та розвивати високий ступінь емоційно-вольової саморегуляції мають важливе значення у професійній діяльності поліцейських. Резильєнтність також може бути досягнутою і завдяки застосуванню низки технік самоефективності, спрямованих на підвищення стійкості до зовнішніх впливів у ситуаціях стресу та небезпеки [9].

Таким чином, резильєнтність поліцейських можна трактувати, з одного боку, як передумову ефективного виконання завдань у професійному контексті, а з іншого - як характеристику психіки поліцейського, що проявляється у функціональному стані [20].

Слід також звернути увагу на самоконтроль як одну з функцій, що забезпечує стійкість до несприятливих факторів, яка є характеристикою професії, та готовність діяти в нестандартних ситуаціях. Здатність до самоконтролю - психологічна особливість, безпосередньо пов'язана з емоційною сферою особистості, може бути визначена як здатність впливати на емоційні стани, оптимізувати ступінь емоційної інтенсивності та підтримувати оптимальний рівень емоційного напруження за рахунок продуктивного рівня психічної активності [20].

Як зазначалося раніше, резильєнтність особистості розглядається як характеристика, що проявляється у формі ефективної саморегуляції та є критично важливою для успішності професійної діяльності поліцейських.

Оскільки важливою особливістю професійної діяльності поліцейських є її екстремальний характер, то її ефективність безпосередньо залежить від життєстійкості.

Професія поліцейського характеризується наявністю психологічних стресів, які перевищують можливості працівника та обмежують його/її звичайну діяльність. Оскільки такі ситуації можуть виникнути будь-якої миті, працівник повинен бути готовим не піддаватися негативним психологічним чинникам і не знижувати якість роботи під їх впливом [33, с. 87].

Більшість дослідників зосереджують увагу на напруженості в роботі поліції. Напруженість розглядають як екстремальну ситуацію, що характеризується комплексом психогенних факторів, які здійснюють психологічний вплив на психічну діяльність, поведінку та ефективність роботи поліцейських [18, с. 87].

Зокрема, наприклад, під впливом психогенних факторів поліцейські частіше стикаються з повсякденними труднощами, а якість їхньої роботи погіршується. У надмірно стресових ситуаціях будь-яка людина може відволіктися або просто опустити руки чи принаймні подумки втекти від своєї роботи. Як наслідок, може розвинутися емоційна нестабільність і, зрештою, психосоматична дисфункція [5, с. 309-310].

Однією з його характеристик є конфлікт. Наприклад, завданням слідчого-поліцейського є подолання опору людей, не зацікавлених в успішному розслідуванні справи (зовнішній конфлікт), і суперечностей, що виникають усередині самого слідчого (внутрішній конфлікт). Внутрішні конфлікти людини охоплюють конфлікти мотивів, особисті конфлікти між моральними почуттями (наприклад, ненавистю до злочину) і розумом, а також особисті конфлікти між моральними професійними зобов'язаннями і непрофесійними особистими бажаннями, прагненнями і можливостями [27].

Внутрішні конфлікти зумовлені не тільки особливостями виконання соціальних ролей, а й розбіжністю індивідуальних уявлень, знань і концепцій (когніції). Іншими словами, когнітивні розбіжності спричиняють неприємні переживання, які спонукають до негайних дій щодо їх усунення. Співробітники поліції можуть відчувати когнітивний дисонанс через те, що в них занадто багато або занадто мало інформації [7, с. 166-167].

Присутність небезпеки та ризику слід відзначити як характерну рису поліцейської діяльності. Присутність небезпеки та прояв агресивної поведінки з

боку представників злочинного світу формують цей ризик. Робота поліцейських характеризується раптовими змінами обставин і браком часу [5]. Це часто стає причиною стресу для співробітників, що призводить до напруження та емоційних перевантажень.

Таким чином, усі перелічені вище характеристики притаманні майбутнім юристам і поліцейським, тому їх не можна ігнорувати під час вивчення, тому що вони допомагають зрозуміти особливості цієї роботи та визначити її найважливіші професійні та психологічні якості.

Узагальнене уявлення про професійні вимоги та професійний характер відображається в професійних якостях. Професійні якості відображають об'єктивний зміст того чи іншого виду діяльності і є психологічними якостями, якими повинна володіти людина. Кількість професійно важливих якостей, що виокремлюються в них сьогодні, з плином часу збільшується.

Якщо в минулому столітті для майбутніх поліцейських важливими були лише дві групи якостей: вольові та інтелектуальні, то до кінця 20 століття їх було збільшено до п'яти: дослідницькі якості, емоційні якості, вольові якості, комунікативні якості, інтелектуальні якості, організаторські якості та соціальні якості [9].

Важливими чинниками професійних здібностей поліцейських дослідники вважають низку важливих психологічних якостей і здібностей, таких як висока соціальна (професійна) адаптивність, нервово-психічна (емоційна) стійкість, достатньо високий інтелектуальний розвиток, когнітивна (пізнавальна) активність, комунікативні навички та організаторські здібності. Ці елементи відповідають важливим психологічним якостям, які зазвичай об'єднуються в різні комплекси [6, с. 317].

Теоретичний огляд та аналіз наукової літератури з теми розвитку резилієнтності у майбутніх поліцейських показав, що резилієнтність як риса особистості - це здатність справлятися з різними проблемами і труднощами, повертатися до попереднього стану (до виникнення труднощів), рухатися вперед, долати труднощі і переходити на новий етап життя, вирішуючи проблеми, що

вважається невід'ємною частиною професійної компетентності та важливим чинником подолання професійного стресу і життєвих проблем [17].

Навчання в ЗВО системи МВС є ще одним джерелом стресу, і студенти, які там навчаються, потребують особливої уваги, оскільки вони стикаються не лише з віковими труднощами, але й з проблемами, поширеними в інших університетах, такими як гіперопіка, знуцання, висміювання, створення неформальних об'єднань і порушення особистих кордонів [6].

Вчені визначили основні характеристики резилієнтності особистості юнацького віку:

- адаптивні риси особистості;
- впевненість молодих людей у власних силах;
- досвід успішного вирішення життєвих проблем та викликів;
- саморегуляція емоцій і поведінки; почуття відповідальності;
- адекватна самооцінка; достатній рівень інтелектуального розвитку;
- орієнтація на досягнення певної мети;
- навички самоорганізації та планування часу, наприклад [6, с. 319].

Важливим є розвинений рівень нервово-психічної стійкості людини, що передбачає стійкість до стресу, високий рівень емоційного самоконтролю, адекватну поведінку у фруструючих ситуаціях, розвинені характеристики нервової системи (рухливість, сила та врівноваженість, активність та динамічність, нестійкість та пластичність нервових процесів) [6, с. 317]. Це означає адаптацію до ситуацій, забезпечення адекватної працездатності під час втоми й допомагає адекватно реагувати на події [6].

Негативні фактори визначаються як низька стресостійкість, імпульсивність, висока емоційна напруженість, надмірна агресивність, швидке виснаження нервових процесів й психопатичні риси [6, с. 321].

Виходячи з вищезазначеного, можна стверджувати, що резильєнтність як професійно важлива якість майбутніх поліцейських впливатиме майже на всі сфери їхньої діяльності та буде чинником успішності у професійній діяльності.

## **Висновки до першого розділу**

Аналіз наукових розвідок досліджуваної нами проблематики дозволив встановити, що сьогодні існує значна різноманітність дефініцій поняття «резилієнтність», у яких можна виділити такі терміни, як «резилієнс», «психологічна пружність», «резильєнтність» й «стійкість до травми». Така різноманітність варіацій та термінологічна невизначеність пояснюється тим, що саме поняття «резилієнтність» стало об'єктом вивчення відносно не так давно. Загалом резилієнтність дослідники розглядають науковці у двох площинах: як рису особистості, що представляє собою відносно сталий набір певних якостей та як процес, який дозволяє активізуватися у відповідь на стресові події, які є для людини досить важкими й травматичними.

Більшість науковців розглядає резилієнтність як здатність людини або соціальної системи вибудовувати повноцінне й нормальне життя в умовах складнощів. Дослідники вказують на те, що резилієнтність, із одного боку, стає запорукою позитивного результату, не зважаючи на досить значний ризик, а із іншого дозволяє забезпечувати збереження певних ключових аспектів особистості у стресі та повне її відновлення після нього.

У нашому дослідженні ми розглядаємо резилієнтність як здатність ефективно подолати складні обставини у житті та впоратися з їх негативними наслідками.

Дослідники зазвичай виокремлюють дві групи ресурсів, що сприяють резильєнтності людини: чинники соціального середовища та особистісні чинники. Чинники соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують фізичну адаптивність та енергетичні ресурси, а також виражаються в психологічній підтримці з боку соціального оточення (наприклад, емоційна та матеріальна підтримка з боку родичів і друзів). Особистісні чинники включають у себе сферу особистої свідомості, сферу особистих установок, пізнання, емоцій, поведінки та комунікації. Стійкість підтримується внутрішніми та зовнішніми ресурсами.

Здатність зберігати функціональну активність психіки, незважаючи на постійний вплив стресових факторів, адаптуватися до умов зовнішнього середовища та розвивати високий ступінь емоційно-вольової саморегуляції мають

важливе значення у професійній діяльності поліцейських. Резильєнтність також може бути досягнутою і завдяки застосуванню низки технік самоефективності, спрямованих на підвищення стійкості до зовнішніх впливів у ситуаціях стресу та небезпеки.

Таким чином, резильєнтність поліцейських можна трактувати, з одного боку, як передумову ефективного виконання завдань у професійному контексті, а з іншого – як характеристику психіки поліцейського, що проявляється у функціональному стані.

Присутність небезпеки та ризику слід відзначити як характерну рису поліцейської діяльності. Присутність небезпеки та прояв агресивної поведінки з боку представників злочинного світу формують цей ризик. Робота поліцейських характеризується раптовими змінами обставин й браком часу. Це часто стає причиною стресу для співробітників, що призводить до напруження та емоційних перевантажень.

Навчання майбутніх поліцейських в ЗВО системи МВС є одним із джерел стресу, і курсанти, які там навчаються, потребують особливої уваги, оскільки вони стикаються не лише з віковими труднощами, але й з проблемами, поширеними в інших університетах, такими як гіперопіка, знуцання, висміювання, створення неформальних об'єднань й порушення особистих кордонів .

Важливим є розвинений рівень нервово-психічної стійкості курсантів, що передбачає стійкість до стресу, високий рівень емоційного самоконтролю, адекватну поведінку у фруструючих ситуаціях, розвинені характеристики нервової системи (рухливість, сила та врівноваженість, активність та динамічність, нестійкість та пластичність нервових процесів). Це означає адаптацію до ситуацій, забезпечення адекватної працездатності під час втоми й допомагає адекватно реагувати на події.

Негативні фактори визначаються як низька стресостійкість й імпульсивність, висока емоційна напруженість, надмірна агресивність, швидке виснаження нервових процесів й психопатичні риси.



Виходячи із вищезазначеного, можна стверджувати, що резильєнтність як професійно важлива якість майбутніх поліцейських впливатиме майже на всі сфери їхньої діяльності та є чинником успішності у професійній діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

#### 2.1. Опис методів емпіричного дослідження

Аналіз теоретичних аспектів резилієнтності у майбутніх поліцейських дав нам змогу розуміти, що розвиток цієї якості є важливим як для їхньої професійної діяльності, так і для збереження психічного здоров'я загалом. Мета нашого емпіричного дослідження - вивчити особливості резилієнтності у майбутніх поліцейських.

Емпіричною базою нашого дослідження став Львівський державний університет внутрішніх справ, а саме курсанти – майбутні поліцейські факультету № 3, що здійснює підготовку фахівців для підрозділів превентивної поліції. Загальна кількість досліджуваних – 44 курсанти II курсу навчання, з них 24 дівчини та 20 хлопців у віці від 18 до 19 років.

Емпіричне дослідження включало декілька етапів.

- Під час I етапу ми здійснили докладний теоретичний аналіз сучасних наукових розвідок, що стосуються проблеми нашої роботи.
- II етап було присвячено відбору надійного й валідного діагностичного інструментарію для здійснення емпіричного дослідження.
- Робота на III етапі полягала у проведенні емпіричного дослідження й аналізі даних.
- На IV етапі нами розроблено корекційно-розвивальну програму для підвищення рівня резилієнтності у майбутніх поліцейських.

Дослідження нами проводилося у Львівському державному університеті внутрішніх справ серед студентів факультету № 3, який готує спеціалістів для підрозділів превентивної поліції. Загалом було охоплено 44 курсантів другого курсу: 24 дівчини та 20 хлопців у віці 18 - 19 років.

Розглянемо далі методики, які ми використали для емпіричного дослідження.

Для вимірювання особистісної гнучкості, що містить емоційний, поведінковий, когнітивний, ціннісно-смысловий компоненти, ми застосували опитувальник «Дослідження особистісної гнучкості» (А.М. Мальцевої) [27].

Ця методика дозволила нам визначити певні проблемні зони особистісної гнучкості у майбутніх поліцейських, розкрити закономірності її розвитку й, що важливо, найближчі зони впливу, на котрі варто звернути увагу при підвищенні рівня особистісної гнучкості.

Методика містить 40 питань, на які респонденти повинні відповісти «так» чи «ні». Результати обробки дають змогу визначити чотири рівня розвитку особистісної гнучкості:

- 32 й більше балів вказують на гіпергнучкість особистості;
- 25 - 31 б. свідчать про високорозвинуту гнучкість;
- 18 - 24 б. вказують на слабкий рівень розвитку особистісної гнучкості;
- 17 та менше балів засвідчують про високу ригідність особистості.

Обробка результатів полягає в підрахунку сирого балу, де 19 питань є прямими (відповідь «так» оцінюється в 1 бал), а 21 питання є оберненими (відповідь «ні» оцінюється в 1 бал).

Наступна методика, яку ми застосували для вивчення стресостійкості особистості – *тест самооцінки стресостійкості*, розроблений С. Коухеном та Г. Віллансоном [27].

Тест включає 10 питань, на які досліджувані мають обрати один із чотирьох варіантів відповідей: «ніколи» та «майже ніколи», «іноді» та «доволі часто», «дуже часто».

Кожній відповіді відповідає певна кількість балів 0 - 4. Результати обчислюються шляхом сумування балів за всіма питаннями методики (детальніше див. у додатку А).

Рівень стресостійкості визначається відповідно до таблиці середніх показників за віком.

Авторами тесту запропоновано 5 рівнів стресостійкості:

- Відмінний (до 1 балу).
- Хороший ( 2 - 7 б.).

- Задовільний (8 - 14 б.).
- Низький (15 - 24 б.).
- Дуже низький (25 б. і більше).

Для вивчення особливостей стратегій коупінг-поведінки нами використано «Методику дослідження коупінг-поведінки в стресових ситуаціях» («CISS»), розроблену С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, та М. Паркером (адаптація Т. Крюкової) [16]. Методика дозволяє вивчити особливості коупінг-стилів: коупінг, який орієнтований на вирішення проблеми чи завдання; коупінг, орієнтований на емоції; коупінг, орієнтований на уникнення; відволікання; соціальне відволікання.

Майбутнім поліцейським було надано інструкцію: «На бланку Ви можете побачити можливі реакції особистості на різні труднощі, деякі стресові ситуації чи такі, які засмучують. Вкажіть будь-ласка, як часто Ви поводите себе відповідним чином у стресових ситуаціях й поставте відповідну цифру на бланку відповідей». Запропоновано нами було 5 варіантів відповідей: ніколи (1 - бал), рідко (2 - бали), іноді (3 - бали), частіше всього (4- бали), дуже часто (5 - балів).

Обробка результатів здійснювалася нами шляхом підрахунку суми отриманих балів за кожною із шкал та порівняння її із ключем.

Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів за методиками буде представлений у наступному підрозділі.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

У першому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми визначили, що резилієнтність особистості є досить важливою характеристикою, яка полягає у її здатності ефективно справлятися із різноманітними проблемами та труднощами. Також теоретичний аналіз джерел показав, що резилієнтні особистості мають такі характеристики, як адаптаційність, впевненість у власних силах, досвід успішного подолання життєвих труднощів, емоційна та поведінкова саморегуляція, відповідальність, адекватна самооцінка, розвинений інтелект, орієнтація на досягнення цілей, навички планування та самоорганізації. Тож, здалі ми представимо результати нашого емпіричного дослідження особливостей резильєнтності майбутніх поліцейських.

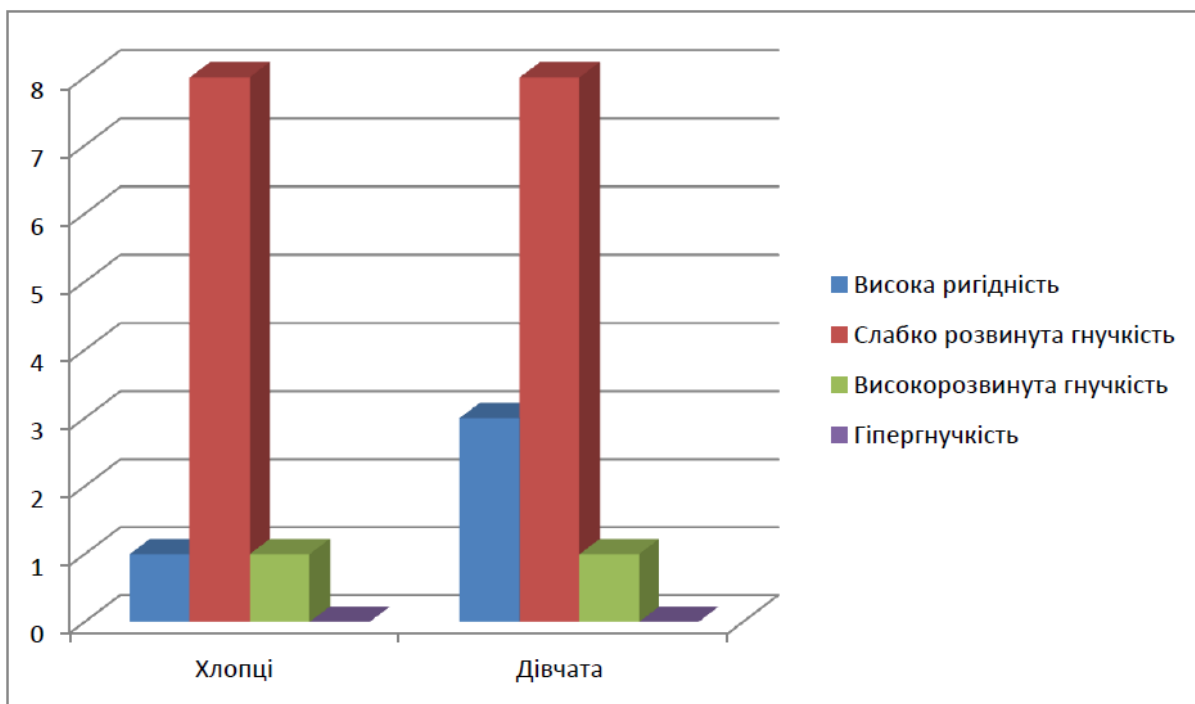
За методикою «Дослідження особистісної гнучкості» (А.М. Мальцевої) ми отримали наступні результати. Жоден з досліджуваних не досяг найвищого рівня, який свідчив би про гіпергнучкість особистості.

Більшість курсантів проявили слабкий рівень розвинутої особистісної гнучкості, із середнім показником балів 20,75 (32 курсанти, що становить 72,7% від усього числа).

Лише 4 курсанти (9%) мають високорозвинуту особистісну гнучкість, з середнім показником в балах 26.

Протилежний гнучкості стан ригідності переважає у 8 респондентів (18,2% майбутніх поліцейських), з середнім показником в балах 13,3.

Узагальнені результати за методикою представлені на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1. Результати дослідження майбутніх поліцейських, методика «Дослідження особистісної гнучкості» (А.М. Мальцева)**

Отримані результати дозволяють засвідчити про те, що майбутні поліцейські II курсу, які навчаються у Львівському державному університеті внутрішніх справ, проявляють недостатню гнучкість. Це може негативно позначитись на їхній здатності адаптуватися до різних життєвих обставин та ефективно реагувати на них. Високий рівень гнучкості особистості сприяє створенню ефективної системи саморегуляції, що сприяє успішному саморозвитку особистості. Ця система включає когнітивний, емоційний, ціннісно-смісловий і поведінковий компоненти і спрямована на досягнення поставлених цілей з урахуванням різних аспектів діяльності та особистісних особливостей.

Порівняльний аналіз особистісної гнучкості окремо у курсантів-хлопців та курсантів-дівчат не показав суттєвих відмінностей, за винятком того, що у групі курсантів-дівчат спостерігається більше показників, які дозволяють свідчити про високу ригідність особистості, однак решта показників майже однакова. Таким чином, можемо підсумувати, що досить істотних гендерних відмінностей в особливостях особистісної гнучкості нами не зафіксовано.

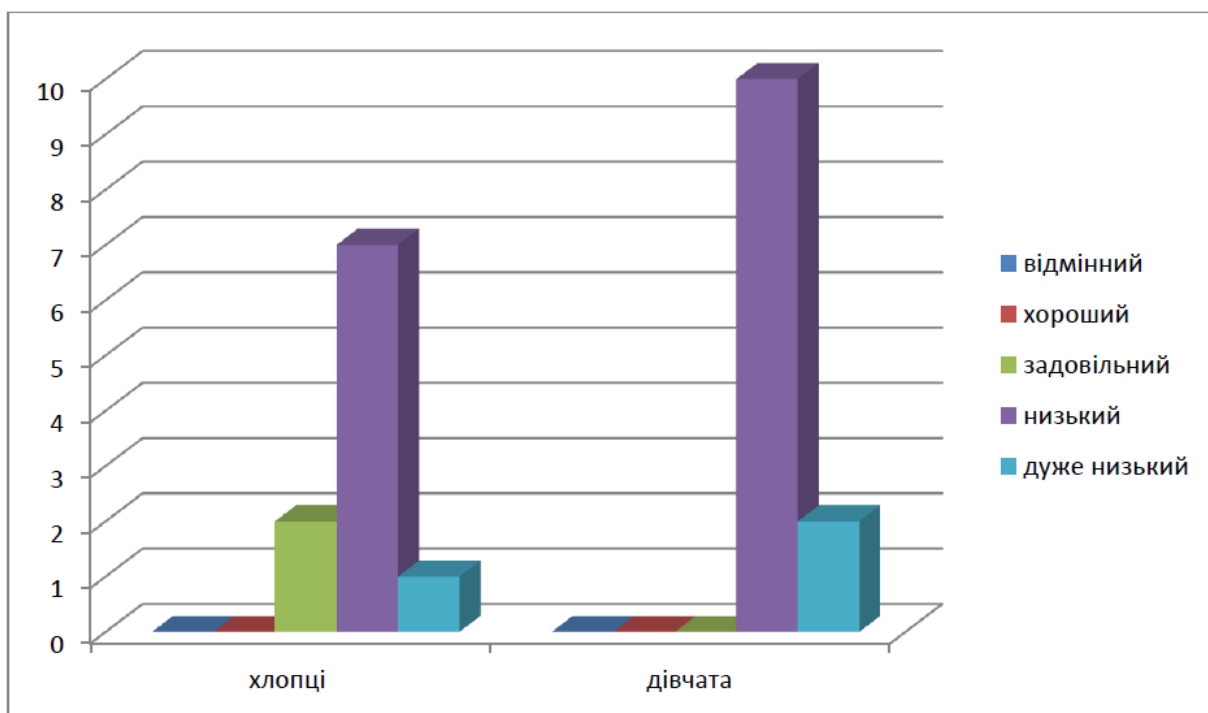
Далі представимо результати вивчення згідно методики «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена – Г. Віллансона), яка методика дозволила нам визначити рівні стресостійкості.

Зауважимо, що відмінний та хороший рівень самооцінки стресостійкості нами не констатовано серед респондентів. Більшість майбутніх поліцейських мають, на жаль, низький рівень стресостійкості, позаяк середні показники такого рівня становлять 20,77 балів. З цим рівнем стресостійкості зіткнулися 34 досліджуваних із 44, що складає 77,27%. Дуже низьку стресостійкість визначено у 13,6% досліджуваних, тобто у 6 курсантів з 44-х. Середні показники у балах цього рівня складають 26.

Задовільний рівень стресостійкості нами встановлено у 4 курсантів, що становить 9%. Проте варто зауважити, що ці дані отримані лише у групі курсантів-хлопців, оскільки у групі курсантів-дівчат зазначений рівень стресостійкості відсутні

Узагальнені результати дослідження майбутніх поліцейських за методикою самооцінки стресостійкості представлено на рис. 2.2.

Отримані дані вказують на негативну ситуацію стосовно стресостійкості курсантів, які готуються стати майбутніми поліцейськими. Загальноприйнятою є теорія, що специфіка навчально-виховного процесу у закладах Міністерства внутрішніх справ створює стресові умови для курсантів [26], які зменшують резерви особистості курсантів і унеможливають їм ефективно протистояти стресам, досягати поставлених цілей тощо.



**Рис. 2.2. Результати дослідження майбутніх поліцейських згідно тесту самооцінки стресостійкості (С. Коухена - Г. Віллансона)**

Отже, розробка рекомендацій та впровадження корекційно-розвивальних програм, а також заходів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості курсантів, виступає як необхідна умова для їх гармонійного розвитку й підтримки їх психічного здоров'я.

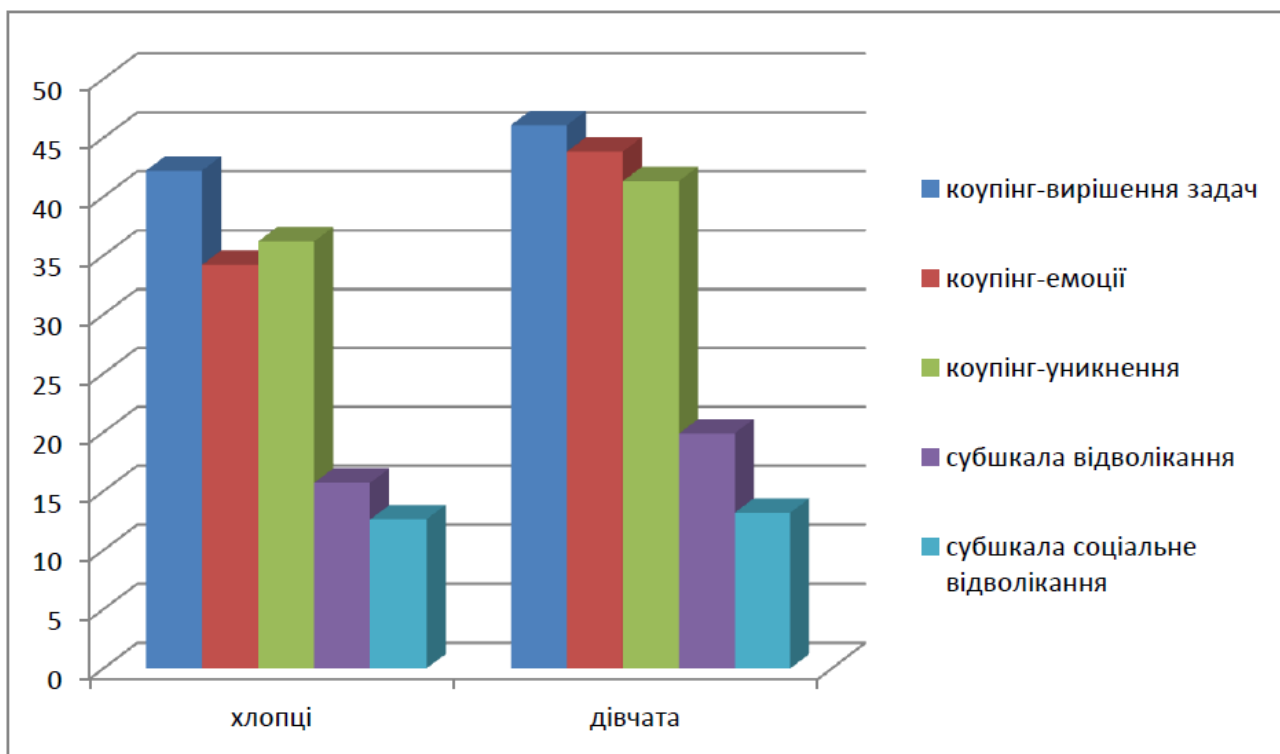
Результати дослідження за методикою «CISS», розробленою С. Норманом, Д.Ф. Ендлером, Д.А. Джеймсом і М.І. Паркером (адаптація Т.А. Крюкової), показують наступне:

У загальному, серед досліджуваних майбутніх поліцейських притаманні наступні стратегії копіngu: найпоширенішою є стратегія, спрямована на розв'язання проблем (44,14 б. із 80 можливих). Стратегія, яка орієнтована на емоційну реакцію, займає друге місце за значимістю (39,01 б. з 80). Третє місце посідає стратегія уникнення (38,765 б. з 80).

Середній результат за шкалою відволікання складає 17,8 бали з 40 можливих. Остання шкала, що відображає соціальне відволікання, має середній показник 12,88 балів з 25 можливих.



Узагальнені результати дослідження майбутніх поліцейських за методикою презентовано на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Результати дослідження майбутніх поліцейських (методика «Дослідження коупінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS))**

Отже, з малою різницею у показниках, коупінг-стратегія, спрямована на розв'язання проблем або завдань, виявляється на першому місці серед досліджуваних. Ця стратегія є конструктивною, оскільки передбачає оцінку ситуації з раціонального погляду та пошук шляхів вирішення завдань без надмірних емоцій. Такі курсанти здатні самостійно вирішувати різні проблеми і складні ситуації, не чекаючи на допомогу інших.

Менш раціональні стратегії, такі як емоційна реакція та уникнення, мають майже однакові показники, що свідчить про те, що майбутнім поліцейським іноді важко контролювати свої емоції в складних ситуаціях. Замість розв'язання проблем вони можуть обирати шлях уникнення або втечі від них.

Хочемо зазначити, що порівняння отриманих результатів за гендерною ознакою показало деякі відмінності між курсантами-хлопцями та курсантками.

Наприклад, дані за шкалою, яка відповідає коупінгу, спрямованому на розв'язання завдань, у групі курсанток є вищими, ніж у курсантів на 8,5% (46,08 балів порівняно з 42,2 відповідно).

Виявлено значну різницю щодо стратегії коупінгу, зорієнтованої на емоції. У групі курсанток дані за цією шкалою вищі майже на 22%, ніж у курсантів-хлопців (43,83 бали порівняно з 34,2 балами відповідно).

Також встановлено гендерні відмінності у результатах шкали коупінгу, який спрямований на уникнення. Курсантки мають вищий рівень результатів за цією шкалою на 12,4%, ніж курсанти-хлопці (41,33 б. порівняно із 36,2 отриманими балами відповідно).

За субшкалою відволікання також виявлено різницю у результатах дослідження - курсантки мають вищі результати, ніж курсанти-хлопці, на 21,1% (19,9 б. порівняно із 15,7 б. відповідно). Суттєвої різниці за субшкалою соціальне відволікання не виявлено.

Узагальнюючи результати нашого емпіричного дослідження, варто відзначити, що існують значні відмінності у резиліентності курсантів-хлопців. Ми встановили, що для таких досліджуваних характерний низький чи слабо розвинутий рівень особистісної гнучкості й особистісна ригідність, що загалом може негативно впливати на їх здатність вирішувати життєві проблеми або труднощі. Майбутнім поліцейським важко адаптуватись до стресових ситуацій, що може негативно впливати й на їхню здатність виконувати професійні обов'язки.

Встановлено також, що згідно результатів дослідження самоаналізу стресостійкості більшості курсантам притаманний й низький рівень стресостійкості, лише декілька курсантів мають задовільний рівень особистісної стресостійкості.

Дослідження домінуючих у майбутніх поліцейських коупінг-стратегій показало, що хоча для більшості курсантів характерною є стратегія, спрямована на розв'язання завдань, різниця між протилежними стилями – надмірна емоційність й уникнення, є незначною, що може ускладнювати їх здатність до організації, концентрації й раціонального реагування у ситуаціях, які вимагають цих якостей. Це може вплинути на ефективність виконання ними службових обов'язків.

Загалом результати дослідження засвідчують необхідність впровадження корекційно-розвивальних заходів із метою формування резильєнтності у майбутніх поліцейських. Тому далі ми розглянемо структуру корекційно-розвивальної програми, яка нами була розроблена із метою формування резильєнтності у майбутніх поліцейських.

### **2.3. Структура корекційно-розвивальної програми із розвитку резилієнтності майбутніх поліцейських**

Ми розробили програму корекційного й розвивального характеру, спрямовану на підвищення резилієнтності майбутніх поліцейських. Ця програма призначена для покращення успішності їхньої професійної діяльності в цілому. Ми фокусуємося на розвитку резилієнтності як ключової особистісної якості, що збільшить їхню стресостійкість та поліпшить використання ефективних стратегій подолання труднощів. Наша програма спрямована на комплексний особистісно-професійний розвиток.

*Мета* нашої програми полягає в сприянні розвитку адаптаційних здібностей майбутніх поліцейських та вдосконаленні навичок емоційного та поведінкового контролю. Ми визначили основні завдання програми:

- Підвищення самовпевненості.
- Розвиток навичок емоційного та поведінкового контролю серед курсантів.
- Формування віри у власні можливості.

Структура корекційно-розвивальної програми із розвитку резилієнтності майбутніх поліцейських, які навчаються у ЗВО системи МВС, складається із наступних ключових блоків:

- Коупінг-стратегії.
- Самооцінка.
- Саморегуляція.

Методи та форми колекційної роботи включають різноманітність форматів, таких як міні-лекції (психоедукація), рольові ігри, групові й індивідуальні ігри, вправи, релаксаційні вправи, прийоми моделювання поведінки.

З урахуванням мети, завдань та ключових блоків корекційно-розвивальної програми ми обрали такий формат роботи групи: 1 заняття щотижня, приблизною тривалістю 45 - 90 хвилин. Загалом заплановано 7 занять.

Ми сподіваємося, що впровадження корекційно-розвивальної програми допоможе розвивати особистісні якості курсантів, які є складовими загальної резилієнтності особистості, що у свою чергу допоможе майбутнім поліцейським краще справлятися та вирішувати різні життєві або навчальні труднощі.

Корекційно-розвивальні заняття складаються із трьох частин: привітання (як вступна частина занять), основна частина й прощання (завершення). На початку й кінці кожного заняття обов'язково з'ясовується та вивчається емоційний стан та настрої учасників групи.

Провідним завданням основної частини є реалізація поставлених нами завдань й вирішення проблемних ситуацій із використанням різноманітних технік, вправ та прийомів.

У заключній частині кожного із занять обов'язково містяться вправи, що спрямовані на зняття або зменшення напруги, як фізичної та і емоційної. Детальніше загальний зміст та структуру корекційно-розвивальної програми із розвитку резильєнтності майбутніх поліцейським нами представлено ми описали у додатку Б.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі кваліфікаційної роботи було визначено мету емпіричного дослідження, представлені етапи дослідження і наведений перелік надійних та валідних методик. Щодо результатів, отримані наступні емпіричні дані.

Дослідження показало, що рівень особистісної гнучкості у майбутніх поліцейських розвинутий на низькому рівні. Жоден з досліджуваних не досяг найвищого рівня, який свідчив би про гіпергнучкість особистості.

Більшості майбутніх поліцейських притаманна слабо розвинута особистісна гнучкість – 72,7%. Високий рівень розвинутої особистісної гнучкості мають тільки 9% курсантів. Протилежний до гнучкості стан ригідності притаманний 18,2% майбутніх поліцейських.

Дослідження особливостей стресостійкості майбутніх поліцейських показало, що відмінний та хороший рівень самооцінки стресостійкості не притаманний майбутнім поліцейським. Більшість курсантів мають низький рівень стресостійкості – 77,27%.

У 13,6% майбутніх поліцейських констатовано дуже низький рівень стресостійкості, а задовільний рівень зафіксовано лише у 9% майбутніх поліцейських, і ці дані отримано, окрім того лише у групі курсантів-хлопців. У групі курсантів-дівчат задовільний рівень стресостійкості нами не виявлено.

Вивчення домінуючих стилів коупінг-стратегій дозволяє констатувати, що для більшості курсантів характерним є коупінг, який спрямований на вирішення завдань. Коупінг, спрямований на емоції, займає друге місце за значимістю, а третє місце – коупінг, спрямований на стратегію уникнення. За субшкалами відволікання та соціального відволікання, нами встановлено, що для більшості майбутніх поліцейських характерним є останній варіант.

Встановлено також гендерні відмінності у коупінг-стратегіях серед курсантів-хлопців і курсанток – коупінг, спрямований на вирішення задач, в групі курсанток є більш поширеним, ніж в курсантів-хлопців, на 8,5%. Стратегія коупінгу, яка орієнтована на емоції, у групі курсанток виявлена більш виразною на 22%, ніж у хлопців-курсантів. За шкалою коупінгу, який спрямований на уникнення, нами встановлено, що курсантки мають вищі результати на 12,4%, ніж курсанти-хлопці.

Отже, при розробці та впровадженні практичних заходів, спрямованих на розвиток продуктивних коупінг-стратегій, слід також враховувати статеві відмінності.

Загалом результати дослідження засвідчують необхідність впровадження корекційно-розвивальних заходів із метою формування резильєнтності у майбутніх поліцейських. Тому нами була розроблена корекційно-розвивальна програма, із метою формування резильєнтності у майбутніх поліцейських.

*Мета* нашої програми полягала в сприянні розвитку адаптаційних здібностей майбутніх поліцейських та вдосконаленні навичок емоційного та поведінкового контролю. Ми визначили основні завдання програми: підвищення самовпевненості; розвиток навичок емоційного й поведінкового контролю серед курсантів, формування віри у власні можливості.

Методи та форми колекційної роботи включають різноманітність форматів, таких як міні-лекції (психоедукація), рольові ігри, групові й індивідуальні ігри, вправи, релаксаційні вправи, прийоми моделювання поведінки.

З урахуванням мети, завдань та ключових блоків корекційно-розвивальної програми ми обрали такий формат роботи групи: 1 заняття щотижня, приблизною тривалістю 45 - 90 хвилин. Загалом заплановано 7 занять.

Ми сподіваємося, що впровадження корекційно-розвивальної програми допоможе розвивати особистісні якості курсантів, які є складовими загальної резиліентності особистості, що у свою чергу допоможе майбутнім поліцейським краще справлятися та вирішувати різні життєві або навчальні труднощі.

## ВИСНОВКИ

Аналіз наукових розвідок досліджуваної нами проблематики дозволив встановити, що сьогодні існує значна різноманітність дефініцій поняття «резилієнтність», у яких можна виділити такі терміни, як «резилієнс», «психологічна пружність», «резильєнтність» й «стійкість до травми».

Така різноманітність варіацій та термінологічна невизначеність пояснюється тим, що саме поняття «резилієнтність» стало об'єктом вивчення відносно не так давно. Загалом резилієнтність дослідники розглядають науковці у двох площинах: як рису особистості, що представляє собою відносно сталий набір певних якостей та як процес, який дозволяє активізуватися у відповідь на стресові події, які є для людини досить важкими й травматичними.

Більшість науковців розглядає резилієнтність як здатність людини або соціальної системи вибудовувати повноцінне й нормальне життя в умовах складнощів. Дослідники вказують на те, що резилієнтність, із одного боку, стає запорукою позитивного результату, не зважаючи на досить значний ризик, а із іншого дозволяє забезпечувати збереження певних ключових аспектів особистості у стресі та повне її відновлення після нього.

У нашому дослідженні ми розглядаємо резилієнтність як здатність ефективно подолати складні обставини у житті та впоратися з їх негативними наслідками.

Дослідники зазвичай виокремлюють дві групи ресурсів, що сприяють резильєнтності людини: чинники соціального середовища та особистісні чинники. Чинники соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, підтримують фізичну адаптивність та енергетичні ресурси, а також виражаються в психологічній підтримці з боку соціального оточення (наприклад, емоційна та матеріальна підтримка з боку родичів і друзів). Особистісні чинники включають у себе сферу особистої свідомості, сферу особистих установок, пізнання, емоцій, поведінки та комунікації. Стійкість підтримується внутрішніми та зовнішніми ресурсами.

Здатність зберігати функціональну активність психіки, незважаючи на постійний вплив стресових факторів, адаптуватися до умов зовнішнього

середовища та розвивати високий ступінь емоційно-вольової саморегуляції мають важливе значення у професійній діяльності поліцейських. Резильєнтність також може бути досягнутою і завдяки застосуванню низки технік самоефективності, спрямованих на підвищення стійкості до зовнішніх впливів у ситуаціях стресу та небезпеки.

Таким чином, резильєнтність поліцейських можна трактувати, із одного боку, як передумову ефективного виконання завдань у професійному контексті, а із іншого - як характеристику психіки поліцейського, що проявляється у функціональному стані.

Навчання майбутніх поліцейських в ЗВО системи МВС є одним із джерел стресу, і курсанти, які там навчаються, потребують особливої уваги, оскільки вони стикаються не лише з віковими труднощами, але й з проблемами, поширеними в інших університетах, такими як гіперопіка, знущання, висміювання, створення неформальних об'єднань й порушення особистих кордонів .

Важливим є розвинений рівень нервово-психічної стійкості курсантів, що передбачає стійкість до стресу, високий рівень емоційного самоконтролю, адекватну поведінку у фруструючих ситуаціях, розвинені характеристики нервової системи (рухливість, сила та врівноваженість, активність та динамічність, нестійкість та пластичність нервових процесів). Це означає адаптацію до ситуацій, забезпечення адекватної працездатності під час втоми й допомагає адекватно реагувати на події.

Негативні фактори визначаються як низька стресостійкість й імпульсивність, висока емоційна напруженість, надмірна агресивність, швидке виснаження нервових процесів й психопатичні риси.

Виходячи із вищезазначеного, можна стверджувати, що резильєнтність як професійно важлива якість майбутніх поліцейських впливатиме майже на всі сфери їхньої діяльності та є чинником успішності у професійній діяльності.

Емпіричне дослідження особливостей резильєнтності майбутніх поліцейських дозволило отримати наступні результати.



Дослідження показало, що рівень особистісної гнучкості у майбутніх поліцейських розвинутий на низькому рівні. Жоден з досліджуваних не досяг найвищого рівня, який свідчив би про гіпергнучкість особистості.

Більшості майбутніх поліцейських притаманна слабо розвинута особистісна гнучкість - 72,7%. Високий рівень розвинутої особистісної гнучкості мають тільки 9% курсантів. Протилежний до гнучкості стан ригідності притаманний 18,2% майбутніх поліцейських.

Дослідження особливостей стресостійкості майбутніх поліцейських показало, що відмінний та хороший рівень самооцінки стресостійкості не притаманний майбутнім поліцейським. Більшість курсантів мають низький рівень стресостійкості - 77,27%.

У 13,6% майбутніх поліцейських констатовано дуже низький рівень стресостійкості, а задовільний рівень зафіксовано лише у 9% майбутніх поліцейських, і ці дані отримано, окрім того лише у групі курсантів-хлопців. У групі курсантів-дівчат задовільний рівень стресостійкості нами не виявлено.

Вивчення домінуючих стилів коупінг-стратегій дозволяє констатувати, що для більшості курсантів характерним є коупінг, який спрямований на вирішення завдань. Коупінг, спрямований на емоції, займає друге місце за значимістю, а третє місце - коупінг, спрямований на стратегію уникнення. За субшкалами відволікання та соціального відволікання, нами встановлено, що для більшості майбутніх поліцейських характерним є останній варіант.

Встановлено також гендерні відмінності у коупінг-стратегіях серед курсантів-хлопців і курсанток - коупінг, спрямований на вирішення задач, в групі курсанток є більш поширеним, ніж в курсантів-хлопців, на 8,5%. Стратегія коупінгу, яка орієнтована на емоції, у групі курсанток виявлена більш виразною на 22%, ніж у хлопців-курсантів. За шкалою коупінгу, який спрямований на уникнення, нами встановлено, що курсантки мають вищі результати на 12,4%, ніж курсанти-хлопці.

Отже, при розробці та впровадженні практичних заходів, спрямованих на розвиток продуктивних коупінг-стратегій, слід також враховувати статеві відмінності.

Загалом результати дослідження засвідчують необхідність впровадження корекційно-розвивальних заходів із метою формування резильєнтності у майбутніх поліцейських. Тому нами була розроблена корекційно-розвивальна програма, із метою формування резильєнтності у майбутніх поліцейських.

*Мета* нашої програми полягала в сприянні розвитку адаптаційних здібностей майбутніх поліцейських та вдосконаленні навичок емоційного та поведінкового контролю. Ми визначили основні завдання програми: підвищення самовпевненості; розвиток навичок емоційного й поведінкового контролю серед курсантів, формування віри у власні можливості.

Методи та форми колекційної роботи включають різноманітність форматів, таких як міні-лекції (психоедукація), рольові ігри, групові й індивідуальні ігри, вправи, релаксаційні вправи, прийоми моделювання поведінки.

З урахуванням мети, завдань та ключових блоків корекційно-розвивальної програми ми обрали такий формат роботи групи: 1 заняття щотижня, приблизною тривалістю 45 - 90 хвилин. Загалом заплановано 7 занять.

Ми сподіваємося, що впровадження корекційно-розвивальної програми допоможе розвивати особистісні якості курсантів, які є складовими загальної резилієнтності особистості, що у свою чергу допоможе майбутнім поліцейським краще справлятися та вирішувати різні життєві або навчальні труднощі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амнієва А. Р. Емоційна стійкість особистості як з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Дніпро: Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1.
2. Андрєєва Я. Ф. Соціальна психологія. Ніжин: Вид-во НДПУ ім. М. Гоголя, 2004.
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Дніпро: Вид-во ДНУ, 2006.
4. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини : моногр. Д. : Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. Т. 5. С. 34–49.
6. Войціх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2017. 20 с.
7. Галян А. І. Психологічний ресурс особистості як чинник подолання стресу (огляд досліджень з проблеми). *Проблеми гуманітарних наук : [зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. Дрогобич: Вид. ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Випуск тридцять сьомий. С. 56–66.
8. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 31–35.
9. Дерев'янюк С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. Вип. 1 (27). С. 96-104.
10. Джеджера О. В. Розвиток емоційного інтелекту як шлях оптимізації емоційних переживань майбутніх психологів з приводу навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 47-53.
11. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.

12. Католик Г., Коваль М. Вплив стресу на розвиток психосоматичних захворювань у підлітків. Збірник тез Між. Наук. конф. з дитячої та юнацької психотерапії “Дитяча та юнацька психотерапія в Україні: 5-річний досвід роботи”. Львів, 2006. С. 31—33.
13. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
14. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.
15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
16. Норчук Ю. В. Зв’язок показників складових завчасної стійкості та усвідомлення життєвих перспектив курсантів на навчально-академічному етапі професіоналізації. *International Journal of Education & Development*. 2016. № 1. С. 131–142.
17. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка. Серія: Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2010. Вип. 2. С. 49-52.
18. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1,2,3. Київ, 2018. 240 с.
19. Охорона психічного здоров’я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова та ін. К.: Наш формат, 2017. 1068 с.
20. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. № 6. 2009. С. 85-94.
21. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості [Електронний ресурс] Наукові конференції: [сайт]. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.
22. Подляшаник В. В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. *Професійна психологія*:

*реалії та перспективи розвитку: зб. матеріалів конф.* Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 233-237.

23. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал.* 2018. № 1. С. 74-85.

24. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

25. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.

26. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2014. 255 с.

27. Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт Педагогіка і психологія професійної освіти. 2014. № 4. С. 189-198.

28. Степаненко В. В. Психологічні особливості стресостійкості студентів Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербаківої І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. Т. 1. С. 276-282.

29. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій: методичні рекомендації. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький: ІмексЛТД, 2017. 80 с.

30. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

31. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2011. 274 с.

32. Шестопалова М. Ю. Аналіз наукових підходів дослідження природи розвитку стресостійкості військовослужбовців-зв'язківців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» : збірник

наукових праць. Херсон : Херсонський державний університет. 2017. № 4. Том 1. С. 113-117.

33. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Причини та симптоми стресу. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції, Хмельницький, 30-31 березня, 2017. С. 139-149.

34. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behav Res Ther.* 2000. P. 319–345.

35. Ehlers A. Post-traumatic stress disorder: the development of effective psychological treatments. *Nordic Journal Psychiatry.* 2007. Vol. 62 (47). P. 1–8.

36. Intensive cognitive therapy for PTSD: A feasibility study *Behavioural and Cognitive Psychotherapy.* 2010. Vol. 38(04). P. 383–398.

37. Psychological treatments for chronic post-traumatic stress disorder. Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry.* 2007. Vol. 90. P. 97–104.

38. Etten M.L.van. Comparative efficacy of treatments for posttraumatic stress disorder: A meta-analysis / Etten M.L.van, & Taylor S. // *Clinical Psychology and Psychotherapy.* 1998. Vol. 5. P. 126–144. Psychological treatments for chronic post-traumatic stress.

39. Horowitz M. J. A prediction of delayed stress response syndromes in Vietnam veterans / M. J. Horowitz, G. F. Solomon // *J of social issues: soldiers in ... and aftes Vietnam.* 1975. Vol. 31. №. 4. P. 67–80.

40. Laborde S., Dosseville F., Allen M. Emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.* 2016. Vol. 26. P. 862– 874. DOI: 10.1111/sms.12510.

41. Lazarus R. S. *Emotion and adaptation.* New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.

42. Mayer J. D. Emotion, intelligence, emotional intelligence // *The handbook of affect and social cognition* / Ed. J. Forgas. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum, 2000. P. 410–431.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)

**Інструкція.** Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви почуваетесь «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

## **Структура корекційно-розвивальної програми з формування резилієнтності майбутніх поліцейських**

Кожне заняття корекційно-розвивальної програми є логічним та послідовним продовженням попереднього. Після першого ознайомлювального заняття, де встановлено контакт із групою слідує тема стресу, на якій курсанти вивчають власні стратегії та реакції на стресові ситуації, формують нові коупінг-стилі. Третя тема, що присвячена впевненості в собі є невід'ємною складовою для розвитку резилієнтності особистості, оскільки необхідною умовою її формування є здорова самооцінка.

Подальші теми стосуються поведінкової та емоційної саморегуляції, оскільки для успішного справляння зі стресами необхідно виробити як поведінкові патерни, так і емоційну стійкість, тощо.

Міжособистісні контакти, яким було присвячено передостаннє заняття є також необхідною складовою, яка опосередковано впливає на резилієнтність особистості, оскільки, часом ми самі не в змозі вирішити ті чи інші проблеми у нашому житті, і нам необхідна допомога інших. Це в цілому є нормально, спиратися на інших, прохати про допомогу самому та надавати її іншому чи не є це запорукою взагалі гармонійного суспільства?

Саме тому розвиток навичок міжособистісної взаємодії нами включено як обов'язковий компонент програми. Завершальне заняття орієнтовано на ресурси та потенціал особистості, вважаємо цю тему дуже актуальною для завершення роботи групи, оскільки це буде надихати учасників в подальшому.

Структура корекційно-розвивальних занять подана у таблиці 1.



**Структура корекційно-розвивальних занять** (Таблиця 1.).

Тема	Зміст заняття	Обсяг (хв.)
Знайомство та встановлення контакту	1. Вступне слово. Правила роботи групи. 2. Знайомство «Інтерв'ю». 3. Обговорення, зворотний зв'язок.	45 хв.
Стрес та ресурси його подолання	1. Мій настрій. 2. Психоедукація. Стрес. 3. Вправа «Ресурси подолання» (активізація особистого досвіду). 4. Вправа «Новий шлях» (формування коупінг-стратегій). 5. Передай усмішку по колу.	60 хв.
Впевненість в собі	1. Привітання. Пульс групи. 2. Вправа на сприйняття себе «Яким я себе бачу?». 3. Психоедукація. Самооцінка. Рівень домагань. 4. Вправа «Любов і гнів». 5. Зворотний зв'язок.	90 хв.
Поведінкова саморегуляція	1. Привітання. Вправа «Піцайоли». 2. Вправа «Метафоричні карти». 3. Вправа «Дякую моєму тілу». 4. Вправа «Магічний візерунок мого Я». 5. Вправа БРПП (Бажання, Результат, Перешкоди, План).	90 хв.

	6.Зворотній зв'язок.	
Емоційна саморегуляція, позитивний настрій	1.Привітання. Мій настрій. 2.Психоедукація. Емоції (схема когніції – емоції – поведінка). 3.Вправа «Звернення до внутрішнього голосу». 4.Вправа «Долоня». 5.Вправа «Дихальний трикутник». 6. Зворотній зв'язок.	
Міжособистісна взаємодія	1.Привітання. 2.Психоедукація. Спілкування. Міжособистісні контакти. 3.Вправа «Прибиральники». 4.Вправа «Карта соціальних контактів» 5.Вправа «Зоровий контакт». 6. Зворотній зв'язок.	
Ресурси і потенціал	1.Привітання. 2.Вправа «Мої сильні сторони». 3.Вправа «Емоційний діалог». 4.Підведення підсумків. Зворотній зв'язок.	45 хв.