

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого рівня ДФН
спеціальності 053 Психологія
Андрій ГРИВНАК

Науковий керівник:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент
Старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

педагогіки, кандидат психологічних
наук, доцент
Роман ЯРЕМКО

та

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«06» грудня 2024 р., протокол № 1
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Анотація

Гривнак А. Психологічні особливості формування ефективних копінг-стратегій у поліцейських. У роботі представлено сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості, що дозволяє систематизувати та поглибити розуміння психологічних механізмів подолання стресу. Висвітлено особливості формування та реалізації копінг-стратегій у професійній діяльності поліцейських, які працюють в умовах підвищеного ризику та стресу. Крім того, у роботі проаналізовано особливості поєднання емоційно-орієнтованих і проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у відповідь на стресові ситуації, що дозволяє виявити найефективніші підходи до їх застосування. У роботі підібрано та обґрунтовано комплекс методик для дослідження копінг-стратегій поліцейських, які можуть бути використані не лише для оцінки ефективності подолання стресових ситуацій, але й у системі професійного відбору. Запропонований тренінг із розвитку копінг-стратегій є практичним інструментом, який може бути впроваджений у програми психологічної підготовки та підтримки працівників поліції

Abstract

Hryvnak A. Psychological features of the formation of effective coping strategies in police officers. The paper presents modern theoretical concepts of the study of personal coping behavior, which allows systematizing and deepening the understanding of psychological mechanisms for overcoming stress. The features of the formation and implementation of coping strategies in the professional activities of police officers working in conditions of increased risk and stress are highlighted. In addition, the paper analyzes the features of combining emotionally-oriented and problem-oriented coping strategies in response to stressful situations, which allows identifying the most effective approaches to their application. The paper selects and substantiates a set of methods for studying police officers' coping strategies, which can be used not only to assess the effectiveness of overcoming stressful situations, but also in the system of professional selection. The proposed training on the development of coping strategies is a practical tool that can be implemented in programs of psychological training and support for police officers

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	7
1.1. Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості.....	7
1.2. Копінг-стратегії у професійній діяльності поліцейського	20
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	40
2.1. Опис методик та характеристика вибірки дослідження.....	40
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	50
2.3. Опис та характеристика тренінгової програми формування ефективних копінг-стратегій майбутніх поліцейських.....	59
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Збільшення кількості екстремальних ситуацій (техногенних і природних катастроф, масштабних аварій) в нашій країні за останні роки зумовлює необхідність підготовки фахівців, здатних працювати в таких умовах та надавати допомогу постраждалим. Психоемоційний стрес, який супроводжує життя людини, може мати патогенний вплив, однак його наслідки значною мірою залежать не лише від самого стресового чинника, а й від реакції людини на нього. Стресостійкість має особливе значення у професіях, де помилки через «людський фактор» можуть створити загрозу життю як самого працівника, так і інших людей. Поліцейські належать до такої категорії професій, де ефективність діяльності залежить від здатності долати негативні емоції, використовуючи відповідні психологічні техніки, та наявності особистісних ресурсів для підтримки стійкості до стресу у складних ситуаціях.

Дослідження психологічної природи копінг-поведінки є одним із найважливіших напрямів у науковій роботі як вітчизняних, так і зарубіжних психологів. Над вивченням окремих аспектів цієї проблематики працювали такі науковці, як А. Адлер, Г. Айзенк, Ю. А. Александровський, А. Бандура, Л. Дика, Р. Лазарус, С.Максименко, А.Маслоу, В.Моляко, В.Осьодло, Ж. Піаже, К.Роджерс, С.Рубінштейн, В.Татенко, О.Тімченко, Т.Титаренко та інші. В юридичній психології певні аспекти проблеми висвітлені в роботах В.Андросюка, В.Барка, В.Казміренко, О.Кудерміної, Л.Мороз, С.Яковенка та ін.

У психологічній літературі питання про взаємозв'язок між інтелектом, емоціями та копінг-поведінкою вважається одним із найскладніших. Досліджень у цій сфері небагато (Т. Корнілова, Т. Крюкова, С. Хазова, М. Холодна), а комплексні роботи практично відсутні.

Актуальність цієї теми зумовлена тим, що у професійній діяльності поліцейських інтелектуальні та емоційні ресурси копінг-поведінки можуть

бути спрямовані не лише на подолання психологічного стресу під час ліквідації наслідків стихійних лих, але й на досягнення професійних цілей, виконання завдань, самовдосконалення та самореалізацію, які також потребують значних зусиль і внутрішньої напруги. Дослідження копінг-стратегій подолання стресових ситуацій серед поліцейських є надзвичайно, оскільки у їхній професійній діяльності спостерігається високий рівень стресу, високий рівень професійної відповідальності, наявний вплив на професійну успішність. Також актуальність обраної тематики визначається відсутністю достатньої кількості публікацій.

Об'єкт – копінг-стратегії поліцейських.

Предмет – психологічні особливості формування ефективних копінг-стратегій у поліцейських.

Мета – теоретико-емпіричне дослідження особливостей формування ефективних копінг-стратегій у поліцейських.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування копінг-стратегій поліцейських.
2. Емпірично дослідити особливості ефективних копінг-стратегій поліцейських.
3. Розробити тренінгову програму формування ефективних копінг-стратегій поліцейських

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення теоретичних підходів до розкриття поняття копінг-стратегій); емпіричні (Опитувальник «SACS»; «Прогноз»; «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса; «Самооцінка особистості» у варіанті С. А. Будассі; Діагностика рівня особистісної готовності до ризику («PSK» Шуберта)); математико-статистичні (кореляційний аналіз);

Теоретичне значення. У роботі представлено сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості, що дозволяє систематизувати та поглибити розуміння психологічних механізмів подолання стресу. Висвітлено особливості формування та реалізації копінг-стратегій у професійній діяльності поліцейських, які працюють в умовах підвищеного ризику та стресу. Крім того, у роботі проаналізовано особливості поєднання емоційно-орієнтованих і проблемно-орієнтованих копінг-стратегій у відповідь на стресові ситуації, що дозволяє виявити найефективніші підходи до їх застосування. Теоретичні положення підсилені концепціями взаємодії між емоційним, когнітивним і поведінковим компонентами стресової адаптації. Дослідження сприяє розширенню уявлень про роль копінг-поведінки в професіях із підвищеним рівнем стресу, зокрема в правоохоронній діяльності, і закладає основу для подальших міждисциплінарних досліджень у сфері психології, соціології та професійної адаптації.

Практичне значення. У роботі підібрано та обґрунтовано комплекс методик для дослідження копінг-стратегій поліцейських, які можуть бути використані не лише для оцінки ефективності подолання стресових ситуацій, але й у системі професійного відбору. Запропонований тренінг із розвитку копінг-стратегій є практичним інструментом, який може бути впроваджений у програми психологічної підготовки та підтримки працівників поліції, оскільки тренінг спрямований на розвиток конструктивних стратегій подолання стресу, таких як проблемно-орієнтоване вирішення ситуацій, емоційна регуляція та пошук соціальної підтримки, корекцію деструктивних копінг-стратегій, наприклад, уникнення або самоізоляції, які можуть знижувати ефективність професійної діяльності, формування особистісних ресурсів: самоконтролю, впевненості у своїх діях, адаптивності до складних і непередбачуваних умов роботи.

Практичне значення полягає також у тому, що розроблений підхід може бути інтегрований у систему навчання поліцейських, дозволяючи

підвищити рівень їхньої психологічної підготовки до роботи у стресових і кризових ситуаціях.

Експериментальна база дослідження. Загальна кількість досліджуваних експериментальної вибірки складає 68 поліцейських підрозділів Львівської області.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг диплому становить сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості

Перші психологічні дослідження копіngu як поведінки особистості у складних життєвих обставинах були проведені у другій половині ХХ століття. Термін «coping» вперше застосував Л. Мерфі у своїх роботах, присвячених вивченню того, як діти долають кризи розвитку. Він описав копінг як активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складної ситуації чи проблеми. Сам термін «coping» (з англ. — долати, витримувати, опановувати) було введено для позначення прагнення індивіда знайти розв’язання конкретної проблеми [86, с. 35]. Згодом вивчення копіngu продовжилося в контексті дослідження стресу та механізмів подолання стресових станів, що отримали назву копінг-поведінки.

У контексті досліджень у вітчизняній психології, А. Б. Коваленко зазначає наявність потужної методологічної основи для вивчення копіngu, закладеної у працях Г. С. Костюка [21], С. Д. Максименка [26], В. А. Роменця [40], В. О. Татенка [43], Т. М. Титаренко [44]. Водночас він зауважує, що дослідження психології копіngu в Україні перебувають на етапі становлення [18, с. 110]. Вивчення цієї проблематики стикається з методологічними труднощами, зумовленими різноманітністю проявів реакцій подолання, складністю їх класифікації, нечіткими критеріями для розрізнення копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів, а також проблемами з адекватністю методів вимірювання копіngu [37, с. 23].

Такий стан досліджень в Україні можна вважати однією з причин використання різних підходів до тлумачення поняття копіngu у вітчизняній психологічній літературі. У науковій періодиці поряд із запозиченими термінами «копінг» та «копінг-поведінка» [46] застосовуються такі поняття,

як «опановуюча поведінка» (або «опанування») і «долаюча поведінка» (або «поведінка подолання») [22; 41].

Сучасні підходи до вивчення копінгу проаналізувала О. Р. Ісаєва [14], яка виділила кілька основних підходів.

Перший підхід розглядає копінг у термінах динаміки «Его» як один із механізмів психологічного захисту, спрямований на зняття психологічної напруги [48].

Другий підхід визначає копінг із позиції особистісних рис (диспозиційні концепції копінгу), трактуючи його як відносно постійну схильність індивіда та стійкий стиль реагування на стресові ситуації [54; 55]. У межах цього підходу вважається, що вибір копінг-стратегій мало залежить від типу стресора і є стабільною характеристикою протягом життя. Водночас емпіричні дані рідко підтверджують стабільність таких концепцій, що призводить до обмеженої підтримки цього трактування.

Третій підхід, запропонований Р. Лазарусом і С. Фолкманом, розглядає копінг як динамічний процес адаптації до стресу [59; 60].

Четвертий підхід, за словами О. Р. Ісаєвої, використовує термін «копінг» для опису певних механізмів психологічного захисту. Особливістю цього підходу є увага до взаємозв'язку життєвого досвіду та розвитку особистості з методами управління емоційним станом у ситуаціях психічного дискомфорту. Несвідомі захисні механізми, які регулюють емоційний стан, спрямовані на збереження психічного гомеостазу та цілісності особистості під впливом зовнішніх загроз. У працях багатьох дослідників психоаналітичного напрямку поняття захисту зближується з поняттям копінгу як захисного стилю [14].

Таким чином, О. Р. Ісаєва розглядає копінг, або «подолання стресу», як діяльність особистості, спрямовану на підтримку або відновлення балансу між вимогами середовища та наявними ресурсами для їх задоволення.

Сучасні концепції копінг-поведінки детально аналізуються у працях багатьох науковців [35–39]. На основі проведеного аналізу дослідниця

зазначає, що наразі у психологічній науці немає загальновизнаного визначення процесів подолання стресу та універсальних класифікацій типів копіngu. Вона виділяє такі основні концепції: трансакційну теорію, когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію, теорію атрибуції мотивації й емоцій, ресурсні теорії та проактивні теорії.

Трансакційна теорія, заснована Г. Сельє та Р. С. Лазарусом [57; 64], є методологічним стандартом для досліджень у межах когнітивно-міжособистісного підходу. Ці ідеї розвивають у своїх роботах такі дослідники, як Р. Шварцер, А. Дж. Біллінгз, Р. Х. Моос, Л. А. Перлін, К. Скулер, Е. Дж. Менахен, Р. Е. Мітчелл, Р. К. Кронкайт, К. Дж. Холахен, С. Шефер.

Ця теорія, яку вважають процесно орієнтованою, включає три ключові поняття: апріорні змінні, процеси медіації та результати.

Апріорні змінні відображають нові значення взаємовідносин між особистістю та середовищем. Ці змінні усвідомлюються через когнітивні оцінні процеси взаємодії між особистістю та зовнішнім середовищем.

Процеси медіації включають когнітивне оцінювання, що поділяється на:

Первинне оцінювання, коли ситуація оцінюється за її значенням для індивіда.

Вторинне оцінювання, яке визначає ресурси, доступні для подолання ситуації.

Переоцінювання, що переглядає попередні оцінки з урахуванням нових факторів.

Результатом первинного оцінювання ситуація може бути класифікована як:

Сприятливо-позитивна.

Індиферентна (без відношення до індивіда).

Стресова, яка може включати загрозу, виклик або збиток.

Загроза — це стресор, який може бути сприйнятий як потенційно невідворотний.

Виклик (або складне завдання) супроводжується позитивним фоном, хоча вимагає значних зусиль.

Збиток (втрата) — це стресор, який вже призвів до незворотних наслідків, наприклад, смерть близької людини або травма в аварії.

Загроза і виклик відносяться до хронічних стресорів, тоді як збиток (втрата) є гострим стресором [62].

Під час вторинного оцінювання індивід аналізує власні ресурси, такі як компетенції, соціальна підтримка чи інші засоби, необхідні для реакції на стресор, з метою відновлення рівноваги між собою та середовищем. Від результатів когнітивного оцінювання залежить форма прояву стресу, його тривалість, інтенсивність та характер реакції [55; 58].

Після оцінки ситуації індивід формує план дій для подолання стресу, тобто визначає зміст копіngu. У разі неуспішного копіngu стресор продовжує діяти, що зумовлює необхідність повторних спроб його подолання. Таким чином, копінг-процес розпочинається зі сприйняття стресу, включає когнітивну оцінку ситуації, розробку стратегії подолання та оцінку ефективності її реалізації.

У межах трансакційної теорії стресу копінг має дві основні форми:

Копінг, орієнтований на вирішення проблеми (конструктивний копінг) — спрямований на активне усунення стресора.

Копінг, орієнтований на емоції — спрямований на зменшення емоційного дискомфорту, пов'язаного зі стресором.

Як третій підхід до подолання стресу розглядається поведінка уникнення, однак вона не вважається копінгом у повному розумінні.

Конструктивний копінг сприяє зменшенню негативного впливу стресу, зокрема як від раптових життєвих подій, так і від тривалих стресових факторів. Він допомагає знижувати рівень депресії та поточного дистресу.

Натомість копінг, орієнтований на емоції, та уникнення можуть посилювати депресію та підвищувати ризик загострення проблем у майбутньому.

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія, на відміну від трансакційної теорії, яка акцентує увагу на психологічному стресі, зосереджується на емоційних станах [37, с. 31]. Відповідно до класифікації емоцій, запропонованої Р. С. Лазарусом, виділяються такі категорії [58]:

Негативні емоції, що виникають внаслідок первинного оцінювання, коли мета є релевантною, але не конгруентною. Вони пов'язані із загрозами, перешкодами чи конфліктами між цілями:

Гнів

Занепокоєння-тривога

Провина-сором

Сум

Заздрість

Ревнощі

Відраза

Позитивні емоції, що виникають під час первинного оцінювання, коли мета є і релевантною, і конгруентною. Вони пов'язані з досягненням мети або успішним рухом до неї.

Граничні або «проблемні» емоції, статус яких є невизначеним, і вони потребують додаткового аналізу:

Надія

Жаль

Естетичні емоції

У межах цієї теорії розглядаються три форми первинного оцінювання та три форми вторинного оцінювання:

Первинне оцінювання:

Релевантність мети – визначення, чи стосується стресор особистих цілей індивіда.

Конгруентність мети – оцінка ступеня узгодження стресора з бажаннями індивіда.

Тип Его-залученості – аналіз аспектів Его-ідентичності або особистих поглядів.

Вторинне оцінювання:

Обвинувачення або довіра – усвідомлення джерела фрустрації чи наявності підтримки.

Потенціал для подолання стресу – здатність управляти стресором і методи цього управління.

Очікування – прогнозування можливих сценаріїв розвитку подій.

Ця теорія наголошує на важливості інтеракції між когнітивними процесами оцінювання, емоційними реакціями та їх впливом на поведінкові стратегії подолання стресу.

Р. С. Лазарус виділяє чотири стадії формування емоції: антиципацію, провокацію, розгортання та результат.

Антиципація пов'язана з передчуттям можливої шкоди або користі, супроводжується тривогою та антиципаторним копінгом.

Провокація включає будь-які події, що змінюють взаємодію «індивід – середовище» у напрямку користі або шкоди.

Розгортання – це стадія, яка починається після емоційної реакції, визначає її межі, формується під впливом інших емоційних реакцій і стратегій подолання.

Результат – фінальний емоційний стан, що виникає після когнітивного оцінювання ситуації з точки зору благополуччя індивіда.

Щодо зв'язку подолання з емоціями, Лазарус наголошує, що копінг не тільки впливає на емоційний стан і спрямований на його зміну, але також безпосередньо чи опосередковано впливає на наступні когнітивні оцінки (переоцінювання). У свою чергу, це може бути причиною подальших емоцій [57, с. 112].

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія, подібно до трансакційної, описує копінг-поведінку, яка може бути спрямована як на вирішення проблеми, так і на регуляцію емоцій. Для кожної емоції формується специфічне дерево рішень, що базується на змісті первинного та вторинного оцінювання. Це створює різноманітні когнітивні патерни, які дозволяють диференціювати емоції.

Теорія атрибуції мотивації та емоцій Б. Вайнера ґрунтується на припущенні, що каузальна атрибуція є основним чинником емоційних і мотиваційних процесів. Індивід аналізує причини успіхів і невдач за трьома параметрами:

Джерело подій – внутрішнє (здібності, особисті дії) або зовнішнє (збіг обставин, вплив інших).

Стабільність – тривалість подій у часі.

Підконтрольність – ступінь впливу індивіда на причини.

Вміст каузальної атрибуції впливає на очікування, інтенсивність емоцій, мотивацію та подальшу поведінку індивіда [37; 65; 66]. Первинне оцінювання допомагає прогнозувати внутрішні чи зовнішні причини стресової ситуації. Встановлені причини впливають на копінг-поведінку опосередковано, через афективні реакції, які впливають на вторинне оцінювання.

Аналіз вказує, що ці теорії можна віднести до трансакційних завдяки спільним ключовим елементам, пов'язаним із взаємодією індивіда та середовища. Однак кожна з них акцентує на різних аспектах: перша – на стресі, друга – на емоціях, третя – на каузальній атрибуції.

У кінці XX століття дослідники копінг-поведінки запропонували ресурсний підхід, у якому вибір стратегії подолання залежить від наявних ресурсів і їх розподілу [37; 51; 52]. Виникнення цього підходу було зумовлено спробами пояснити, чому одні індивіди успішно адаптуються до складних життєвих обставин, а інші ні.

Основні положення ресурсного підходу:

Роль ресурсів у стресі:

С. Гобфолл підкреслює, що ключовим фактором у розвитку стресу є втрата ресурсів, а не когнітивне оцінювання. Стрес виникає, коли: ресурсам загрожує втрата, ресурси вже втрачені або спроби отримати нові ресурси після інвестицій закінчуються невдачею.

Хоча когнітивне оцінювання допомагає оцінити ступінь втрати, більшість ресурсів є об'єктивно визначеними та спостережуваними [56].

Типи ресурсів:

Ресурси поділяють на особистісні та середовищні (або психологічні та соціальні):

Особистісні ресурси – навички, здібності, оптимізм, самоєфективність, життєстійкість.

Середовищні ресурси – доступність соціальної підтримки: інструментальної, моральної, емоційної.

Класифікація ресурсів:

Ресурси також можуть мати культурну, політичну чи інституційну природу, залежно від їх джерела [28, с. 103].

Ключові ресурси:

Це основні засоби, які визначають використання інших ресурсів. Вони можуть бути як особистісними, так і середовищними.

Е. Фрайденберг вважає ключовими оптимізм і самоєфективність.

М. Селігман виділяє оптимізм.

С. Р. Мадді акцентує на життєстійкості.

Таким чином, ресурсні теорії зосереджуються на кількості, якості та доступності ресурсів, які визначають здатність індивіда протистояти стресу і адаптуватися до змін у середовищі.

Українська дослідниця М. Б. Кліманська провела аналіз такого важливого ресурсу, як почуття гумору, який, на думку ряду дослідників, відіграє значну роль у подоланні стресу [17]. Загалом ефективність управління стресовими ситуаціями безпосередньо пов'язана з характером і

ступенем наявних та доступних ресурсів. Відомо, що моральні якості, такі як оптимізм, а також енергійність (життєві сили), сприяють підвищенню стійкості, а віра в свою результативність стимулює наполегливість у розв'язанні складних життєвих завдань. Матеріальні ресурси, наприклад гроші, забезпечують доступ до інформаційної, юридичної, медичної та іншої професійної допомоги.

Однак доступність ресурсів у соціальній структурі є нерівномірною, оскільки в суспільстві існує нерівномірний розподіл не лише матеріальних благ, але й таких нематеріальних цінностей, як повага, престиж і влада. Через це люди з низьким економічним статусом частіше відчують безсилля перед стресовими ситуаціями, у той час як представники заможних соціальних груп мають більшу впевненість у своїх силах. Дослідження також показують, що люди з обмеженими ресурсами частіше схильні обрати стратегії уникнення у відповідь на стрес, ніж ті, хто не відчуває дефіциту ресурсів.

Основними принципами теорії зберігання ресурсів є принцип домінування втрати ресурсів та принцип інвестування ресурсів. Згідно з першим принципом, втрати ресурсів мають значно більший вплив на стан здоров'я, емоційний досвід та спричиняють нові стресові реакції, навіть якщо індивід витратив і отримав однакову кількість ресурсів. Згідно з другим принципом, люди мають схильність інвестувати у захист від втрати ресурсів, здатні відновлюватися після їх втрати та знаходити нові ресурси. Таким чином, поява стресу пов'язана з циклом втрата-придбання ресурсів. З одного боку, однакова втрата ресурсів може призвести до подальших втрат, що створює стан підвищеної уразливості. З іншого боку, набуття нових ресурсів може призвести до подальших здобутків, що знижує уразливість. Хронічні та гострі втрати ресурсів спричиняють неуспішну адаптацію та вторинну втрату ресурсів, які за принципом зворотного зв'язку посилюють дезадаптацію. Водночас, інвестиції ресурсів сприяють успішній адаптації, підвищуючи ймовірність вторинного набуття ресурсів [37].

У рамках ресурсних теорій копінгу в Україні було проведено низку досліджень. Зокрема, О. О. Назаров у своїй роботі розкрив роль і значення індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу серед працівників поліцейських підрозділів МВС України [29].

Дослідженню копінг-ресурсів як факторів, що сприяють збереженню професійного здоров'я працівників екстрених служб, присвячено роботу В. В. Грандт [13]. А. М. Большакова вивчала взаємозв'язок між особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій у юнацькому віці та часовою перспективою. У своєму дослідженні вона встановила кореляцію між часовою перспективою «негативне минуле» і низьким рівнем розвитку компонентів життєстійкості; між перспективою «позитивне минуле» та просоціальними копінг-стратегіями; між перспективою «гедоністичне теперішнє» та імпульсивними й маніпулятивними копінг-стратегіями; а також між перспективою «фаталістичне теперішнє» і демонстрацією асертивної стратегії подолання проблем [133]. Локус контролю курсантів і офіцерів податкової служби, який є одним із ключових базових копінг-ресурсів, що визначає когнітивну оцінку емоційно-стресових ситуацій і впливає на реалізацію копінг-стратегій для подолання стресу, був предметом дослідження Т. А. Ткачука [45].

Основою проактивного підходу до питання копінгу є уявлення про те, що процес подолання стресових ситуацій пов'язаний не лише з часом події, але й із відчуттям визначеності. Копінг може бути спрямований на усунення наслідків або компенсацію втрат і збитків від подій, які вже відбулися (реактивний копінг), на подолання або компенсацію потенційних загроз (антиципаторний копінг), на створення ресурсів для подолання можливих наслідків подій, які можуть статися у майбутньому (превентивний копінг), або на формування ресурсів для подолання складних життєвих завдань і викликів (проактивний копінг).

Якщо реактивний копінг зосереджується на подіях, що вже трапилися або відбуваються в поточний момент, то антиципаторний, превентивний і

проактивний копінг орієнтовані на майбутнє. Зокрема, антиципаторний і превентивний копінг стосуються майбутніх подій, які розглядаються як джерело можливих втрат, шкоди або загроз. Водночас проактивний копінг концентрується на ситуаціях, які сприймаються як виклики, незалежно від їхніх потенційних наслідків для індивіда.

«Копінг з управління ризиками (risk management) трансформується в управління цілями (goal management). Індивід виступає не реактивним, а проактивним, у тому сенсі, що він ініціює конструктивні дії та створює можливості для розвитку. Проактивна людина прагне покращення життя й будує ресурси, які сприяють прогресу та забезпечують високу якість функціонування. Стрес у такій інтерпретації розглядається як "еустрес", тобто продуктивне збудження й життєва енергія...» [37, с. 53].

Проактивний копінг тісно пов'язаний із «самоефективністю стосовно діяльності» та проактивними установками, які відіграють ключову роль у мотивації та діяльності. Проактивні люди вірять у свою здатність змінювати умови середовища на краще, що сприяє впровадженню проактивного копінгу. На думку Г. Шмітца і Р. Шварцера, така впевненість є вирішальним чинником у донавмисній (pre-intentional) і додіяльнісній (pre-actional) фазах цілепокладання. Проактивні особи готові брати на себе відповідальність за вирішення проблем, незалежно від того, чи були вони викликані їхніми власними діями, чи діями інших людей. Вони зосереджуються на вирішенні проблем, а не на перешкодах, і ці установки стають ресурсом для підвищення якості життя.

Порівнюючи проактивний копінг і копінг, орієнтований на уникання, як дві контрастні стратегії подолання, Р. Шварцер пропонує аналізувати поведінку подолання через призму мотивації та діяльності. На його думку, здорова поведінка або відмова від шкідливих звичок базується на трьох когнітивних процесах: очікуванні результатів, сприйнятті ризиків та переконанні у власній само ефективності.

Українські психологи приділяють значну увагу дослідженню проактивного копіngu. Зокрема, Н. В. Родіна вивчала значення проактивного копіngu у подоланні особистістю життєвих криз [38]. Б. В. Бірон досліджував проактивне подолання стресових ситуацій студентами закладів вищої освіти, визначивши основні системні параметри проактивної особистості: автономію, аутопоезис та ієрархічність. У його роботі встановлено, що проактивний копінг відповідає потребам, які забезпечують розвиток здібностей і самоактуалізацію особистості. Ресурсами для проактивного подолання виступають проактивна установка, загальна самоефективність, автентичне життя та навчена ресурсність. Дослідник також увів поняття «копінг-вектор», яке характеризує стійкі переконання особистості у власній здатності до саморозвитку та змін у середовищі [4].

А. Б. Коваленко, аналізуючи концепції особистісного потенціалу, дійшла висновку, що ці концепції недоцільно обмежувати лише межами життєстійкості. Особистісний потенціал відображає не тільки реакцію на середовищі чи інтрапсихічні вимоги, а й активну зміну середовища та використання цих вимог для власного саморозвитку ще до зіткнення зі стресором або незалежно від нього. Це наближає поняття особистісного потенціалу до проактивного копіngu у теоріях Р. Шварцера, а також Л. Еспінвол, С. Тейлор і Е. Фрайденбурга. Таким чином, концепцію особистісного потенціалу можна розглядати як проактивний теоретичний підхід до опанувальної поведінки [51; 52].

Ю. О. Бохонкова, використовуючи термін «випереджальна стратегія поведінки» як синонім проактивної стратегії поведінки, довела, що головним соціально-психологічним чинником цієї стратегії є соціально-психологічна компетенція. Ця компетенція визначає соціальну поведінку особистості, а також включає її адаптивні здібності та ефективність функціонування в умовах життєвих змін. Усвідомлення особистістю власного буття, а також здатність передбачати й прогнозувати майбутнє створюють стан готовності діяти відповідно до цих уявлень.

Випереджальні стратегії поведінки у ситуаціях життєвих змін опосередковуються особистісними чинниками (когнітивними, емоційними та регуляторними) і характеризуються активізацією адаптаційних механізмів психіки. Вони тісно пов'язані зі здатністю до прогнозування, толерантністю, локусом контролю та життєстійкістю особистості, а також прямо корелюють із її копінг-стратегіями [7].

Адекватність та адаптивність стратегій поведінки в ситуації життєвих змін зумовлені адаптивними можливостями особистості, досвідом людини, особливостями сприйняття та саморегуляції поведінки, когнітивними та вольовими якостями. Розвиваючи такі особистісні якості, як оптимізм, соціально-психологічну компетентність, впевненість у собі, толерантність, відкритість новому досвіду та усвідомлюючи власні особистісні ресурси та способи опанування життєвими ситуаціями, особистість стає більш схильною до вибору проактивних стратегій поведінки, толерантною та здатною долати життєві труднощі, які виникають у процесі адаптації до ситуації життєвих змін [7].

Адекватність і адаптивність стратегій поведінки в умовах життєвих змін визначаються адаптивними можливостями особистості, її життєвим досвідом, особливостями сприйняття, здатністю до саморегуляції поведінки, а також когнітивними та вольовими якостями. Розвиваючи такі якості, як оптимізм, соціально-психологічну компетентність, впевненість у собі, толерантність, відкритість до нового досвіду, а також усвідомлюючи власні ресурси та способи подолання життєвих ситуацій, особистість стає більш схильною до вибору проактивних стратегій поведінки. Водночас вона демонструє толерантність і здатність ефективно долати труднощі, які виникають у процесі адаптації до життєвих змін [7].

Копінг-поведінку можна визначити як усвідомлену поведінкову стратегію, спрямовану на управління стресовими чинниками, яку індивід застосовує для реагування на сприйняту загрозу [8]. Ця поведінка відображає особливості психологічної адаптації до життєвих труднощів. Поділяючи

підходи сучасних дослідників (М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, Т. Крюкова та ін.), копінг розглядається як динамічний процес, що об'єднує інтрапсихічні та соціально орієнтовані стратегії подолання. Ці стратегії включають емоційні, когнітивні та поведінкові методи, які людина використовує для подолання вимог сьогодення.

У межах стресо-орієнтованого підходу виділяють дві основні функції копінг-поведінки. Перша, орієнтована на проблему, спрямована на усунення стресового зв'язку між особистістю та середовищем. Друга, зосереджена на емоціях, спрямована на управління емоційним дистресом. У більшості випадків, долаючи стресову ситуацію, індивід використовує обидві функції одночасно.

Взаємозв'язок між особистісними конструктами, що визначають ставлення людини до життєвих труднощів, і вибором стратегії поведінки у стресових ситуаціях є важливим аспектом дослідження копінг-поведінки. У цілому, сучасні наукові підходи до вивчення копінгу можна умовно розділити на дві основні групи: конструктивна копінг-поведінка та деструктивна [8].

1.2 Копінг-стратегії у професійній діяльності поліцейського

Загальновизнаним є твердження, що не кожна людина під впливом життєвих і професійних стрес-факторів втрачає працездатність, впадає в депресію або починає хворіти. Деяким вдається зберігати здоров'я і високий рівень успішності, навіть відчуючи негативні переживання, емоційне збудження чи психічне напруження. Починаючи з 70-х років XX століття, вчені намагаються пояснити цей феномен.

Дослідження поведінки, спрямованої на подолання труднощів, у зарубіжній психології проводяться в межах аналізу концепції «coping». До 1967 року це поняття не було включене до «Психологічних тезисів» Американської психологічної асоціації. Лише після виходу у 1974 році книги

Г. Коелхо, Г. Хамбурга та Дж. Адамса «Подолання стресу і адаптація» було започатковано активне вивчення цієї теми. На сьогодні існує понад 10 тисяч статей і монографій, які висвітлюють різні аспекти цієї проблематики.

На пострадянському просторі теоретичні, методологічні й практичні питання стресу і протидії йому розглядалися у працях Л. Анциферової, В. Бодрова, Л. Дикої, К. Муздибаєва, Т. Крюкової, С. Нартової-Бочавер та інших дослідників.

Аналізуючи різноманітні способи вирішення психологічних проблем, українські й російські психологи та психотерапевти використовують поняття «захист», «подолання» напруження, «купірування» стресу [5]. Обговорюються також явища «адаптації» й «дезадаптації» до соціальних умов, екстремальних життєвих ситуацій і незвичних обставин існування. У контексті копінгу згадуються також поняття «боротьби» з життєвими труднощами й «подолання» критичних ситуацій.

В українській мові доцільно використовувати терміни «стрес-долаюча поведінка» або «психологічне подолання стресу», які найточніше передають зміст цієї концепції. Подолання стресу включає наступні дії:

- Вчасне й точне розпізнавання причин, що викликали складну ситуацію;
- Адекватна реакція на обставини середовища;
- Пристосування до нових умов, які виникли у зв'язку із ситуацією;
- Ефективне вирішення виниклої складності;
- Пошук спільної мови з іншими людьми.

Термін, що обговорюється, виникає «на перехресті» двох підходів сучасної психології, як зазначає Л. Анцифорова, що пояснює його широку популярність [2].

Ситуаційний підхід: орієнтує увагу на цілісну ситуацію, в якій діє суб'єкт. Ситуація значною мірою визначає логіку поведінки людини, а також її відповідальність за результат дій.

Ідеографічний підхід: фокусується на унікальності конкретної особистості та її поведінки за певних умов. Цей підхід підкреслює

індивідуальні, мінливі аспекти поведінки, на відміну від загальних і стійких характеристик.

У зарубіжній психології для опису способів поведінки людини в складних ситуаціях використовуються терміни:

«Coping» — означає справлятися з проблемною ситуацією.

«Defense» — захист від неприємних думок, переживань або фактів, що загрожують позитивній самооцінці.

Обговорення цих понять у психологічній літературі спричинило питання співвідношення між «захисними механізмами» (або «механізмами психологічного захисту») і «копінг-механізмами».

Погляди на співвідношення «захисту» і «копінгу»:

Рівноцінність: Деякі автори вважають, що «захисні механізми» і «копінг-механізми» є рівноцінними і взаємозалежними.

Незалежність: Інші дослідники припускають, що ці механізми існують паралельно і незалежно один від одного [25].

Альтернативні підходи:

Захисні механізми як основа свідомих копінг-стратегій: У цьому підході «механізми психологічного захисту» розглядаються як детермінанти пристосувальних стратегій поведінки.

Захисні механізми як пасивний копінг: Інша точка зору визначає «механізми психологічного захисту» як пасивний вид копінг-поведінки [56; 59].

Таким чином, термінологія і концептуальні уявлення про механізми подолання стресу залишаються об'єктом дискусій у психології, що відображає складність і багатогранність цих явищ.

Протиріччя між поняттями «механізми психологічного захисту» і «копінг-механізми» виникають через різні підходи до їх визначення та пояснення.

Психологічний захист (Defensive Behavior) і його витoki. З. Фрейд впровадив поняття «психологічного захисту» в межах психоаналізу. Основна

ідея: захисна функція Его (Я-структури) спрямована на уникнення усвідомлення неприємних фактів або прийняття травматичних переживань. Захист передбачає:

Ухилення від усвідомлення психологічної проблеми. Невирішення внутрішнього конфлікту, що супроводжується неусвідомлюваними напруженнями.

Послідовники Фрейда, зокрема А. Фрейд, Г. Вейлант, К. Меннінгер, розвивали цю концепцію, досліджуючи її прояви в різних формах боротьби Его з нестерпними думками й афектами. Згідно з психоаналітичною школою, механізми психологічного захисту:

Є вродженими.

Активуються в напружених ситуаціях.

Мають патогенний потенціал, оскільки можуть призводити до невротичних станів.

Копінг-поведінка: новий вектор дослідження

Ганс Гартманн заклав основу для розширення психоаналітичної теорії, впровадивши поняття «сфери Я, вільної від конфліктів» (conflict-free ego sphere). У книзі «Егопсихологія та проблеми адаптації» (1939) Гартманн:

Визнає значення ідей Фрейда, але зазначає їхню обмеженість для аналізу загальної психології розвитку.

Наголошує, що:

Адаптація до зовнішніх умов і процеси навчання не завжди є результатом конфлікту.

Існують механізми, які не мають патогенної природи, а спрямовані на адаптацію та розвиток.

Відкриває перспективу дослідження копінг-механізмів як свідомих стратегій вирішення внутрішніх і зовнішніх проблем.

У таблиці 1.1 подано ключові відмінності між механізмами психологічного захисту та копінг-механізмами.

Таблиця 1.1

Ключові відмінності між поняттями

Параметр	Механізми психологічного захисту	Копінг-механізми
Природа	Вроджені.	Набуті, свідомі.
Мета	Усунення внутрішнього конфлікту.	Активне подолання проблем.
Фокус	Уникнення усвідомлення проблем.	Адаптація та вирішення ситуації.
Роль у психіці	Патогенний потенціал (неврози).	Конструктивний розвиток особистості.

Таким чином, копінг-поведінка виникла як розширення психоаналітичної теорії, доповнюючи її вивченням свідомих, неконфліктних стратегій адаптації до життєвих умов. Це дозволяє поглянути на подолання труднощів як на процес, що сприяє особистісному зростанню, а не лише як на спосіб зняття внутрішньої напруги.

Роботи Р. Лазаруса стали ключовими в дослідженні копінг-поведінки, оскільки вони інтегрували її у ширший контекст теорії стресу. Основні положення, які впливають з його досліджень:

Інтелектуальна оцінка загрози

Лазарус стверджував, що реакція на стрес значною мірою залежить від когнітивної оцінки ситуації, тобто від того, як людина сприймає небезпеку або загрозу. Це включає:

Усвідомлення загрози.

Розуміння можливих наслідків.

Вибір адекватної реакції.

Цей підхід підкреслює, що людина здатна регулювати рівень тривоги через оцінку ситуації, що знижує патогенний потенціал стресу та сприяє використанню конструктивних копінг-стратегій.

Розмежування захисних механізмів і копінг-поведінки

У психології неодноразово намагалися розмежувати ці поняття, акцентуючи на їхніх якісних відмінностях:

Механізми психологічного захисту:

Автоматичні, ригідні, примусові.

Базуються на перекручуванні реальності або самообмані.

Не враховують довготривалу перспективу та цілісну ситуацію.

У кращому випадку допомагають знизити негайний стрес, але можуть призводити до дезінтеграції особистості або неврозів.

Копінг-поведінка:

Свідома, цілеспрямована, гнучка.

Підпорядковується внутрішній реальності та логіці суб'єкта.

Враховує як короткострокові, так і довгострокові наслідки.

Сприяє особистісному розвитку, адаптації до стресових умов і вирішенню проблем.

Патогенність або адаптивність реакцій. Підкреслював, що оволодіння стресом може бути як патогенним, так і адаптивним. Це визначається якістю обраних стратегій. Захисні механізми зазвичай є менш адаптивними, оскільки вони орієнтовані на короткострокове уникнення дискомфорту, а копінг-поведінка спрямована на довготривале вирішення проблеми.

Дослідження Лазаруса показали, що копінг-поведінка, на відміну від захисних механізмів, є важливим інструментом адаптації особистості до стресу. Вона базується на усвідомленій оцінці ситуації, що дозволяє уникати патологічних наслідків і сприяє гармонійному розвитку.

У цьому контексті можна виділити важливі моменти щодо розмежування копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту, а також їхнього усвідомлення та адаптивності:

Усвідомленість копінг-стратегій:

Одним з основних аргументів на користь відмінностей між копінгом і захистом є те, що копінг-поведінка вважається усвідомленим процесом. Це означає, що індивід активно оцінює ситуацію, обирає стратегію і приймає рішення щодо того, як діяти. Копінг-стратегії є гнучкими, адаптивними і можуть коригуватись відповідно до нових умов. Вони сприяють вирішенню проблеми або адаптації до ситуації, а також розвитку особистості.

Неусвідомленість захисних механізмів:

На відміну від копінг-стратегій, механізми психологічного захисту є неусвідомленими і часто автоматичними. Вони виникають як реакція на внутрішній конфлікт або стресову ситуацію, але не ведуть до конструктивного вирішення проблеми. Така поведінка часто є неадекватною, перекожуючи реальність або уникаючи вирішення проблеми.

Погляд Т. Корнілової: Т. Корнілова критикує твердження, що всі копінг-стратегії є свідомими. Вона ставить питання: якщо копінг-стратегії є усвідомленими, то чому людині часто важко усвідомити й адекватно застосувати продуктивні стратегії для подолання труднощів? Це вказує на те, що навіть при наявності усвідомлення, індивід може зіштовхуватися з труднощами у виборі стратегії або в її реалізації через різні внутрішні бар'єри, емоційні або когнітивні.

Критерій корекції (І. Абітов): Абітов підкреслює, що копінг-стратегії можуть бути адаптовані та вивчені через оволодіння певними послідовностями дій, що дозволяє індивіду коригувати свої реакції в різних ситуаціях. Механізми психологічного захисту, навпаки, є менш змінними і їх можна лише частково модулювати, знижуючи ступінь їх активації, але вони залишаються більш автоматичними і ригідними.

Копінг-поведінка є усвідомленою і адаптивною реакцією, спрямованою на вирішення проблеми, розвитку особистості і адаптацію до нових умов. Вона гнучка і може бути змінена за потреби.

Механізми психологічного захисту, навпаки, є автоматичними, неусвідомленими і часто ведуть до дезадаптації або патогенного розвитку. Вони можуть бути змінені тільки шляхом зниження їх активності, але не повністю.

Дослідження, які обговорюються, вказують на важливі аспекти розуміння і взаємодії між механізмами психологічного захисту та копінг-поведінкою, і є цікавою основою для подальших теоретичних і практичних досліджень.

Існуючі труднощі між копінгом і захистом: Як зазначено, хоча теоретичні концепції передбачають чітке розмежування між копінг-поведінкою та психологічними захистами, на практиці ці два механізми часто взаємодіють і можуть мати схожу мету — підтримку психічної рівноваги в умовах стресу. Це підтверджується результатами досліджень, таких як робота О. Ісаєвої, де було виявлено, що копінг та захист можуть проявлятися в різних факторах, які поєднують обидва процеси.

Моделі ієрархії адаптації: Теоретичні роботи Н. Хаан і Г. Вайланта вказують на те, що механізми копінгу і психологічного захисту використовуються одночасно, але різняться за ступенем свідомості і гнучкості. У цьому контексті копінг-поведінка розглядається як більш адаптивний механізм, оскільки вона дозволяє людині активно і конструктивно вирішувати проблеми, в той час як захисні механізми можуть бути більш автоматичними і ригідними, що призводить до менш ефективних результатів у складних ситуаціях.

Ієрархія захисних механізмів: Г. Вайллант пропонує ієрархічну модель, в якій найбільш зрілі механізми захисту мають мінімальний ступінь викривлення реальності. Це свідчить про те, що більш свідомі та конструктивні форми адаптації (копінг) є більш ефективними для довгострокового психічного здоров'я. Водночас механізми захисту, які включають автоматичні реакції на стрес, можуть бути менш адаптивними і привести до патології, якщо вони заважають життєвим процесам людини.

Умови середовища як фактор: К. Меннінгер робить акцент на тому, що механізми психологічного захисту стають патологічними лише тоді, коли вони заважають адаптації до стресових ситуацій або загальному задоволенню життям. Це підкреслює важливість умов середовища і контексту для розуміння того, наскільки продуктивними чи непродуктивними є конкретні стратегії адаптації.

Ідея про об'єднання механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки в одне ціле виглядає логічною, оскільки обидва механізми

сприяють подоланню стресових ситуацій, хоча і мають різний рівень усвідомленості, гнучкості та ефективності. Розвиток теорії адаптації вимагає врахування контексту, в якому ці механізми проявляються, а також можливості їх інтеграції для забезпечення більш ефективного подолання стресу.

У своїй теорії К. Меннінгер випереджає більшість сучасних підходів [5, с. 162]. Незважаючи на тривалу історію досліджень, проблема взаємодії між психологічним захистом та копінг-механізмами все ще залишається предметом дискусій. Ми вважаємо, що в копінг-поведінці людини, яка стикається зі стресовою ситуацією, можна виділити два основні компоненти: використання неусвідомлених механізмів психологічного захисту та застосування усвідомлених копінг-стратегій. Ці компоненти можна об'єднати в єдиний конструкт, що отримав назву «захисно-копінгова поведінка», як це пропонують І. Абітов, О. Ісаєва, Р. Лазарус, Д. Родіонова, О. Сергієнко, С. Фолкман, Н. Хаан. На сьогодні існує три основних підходи до розуміння копіngu в психології.

Згідно з диспозиційною моделлю, копінг-поведінка обумовлена відносно стабільними особистісними передумовами (traits), які визначають реакцію людини на різні стресові фактори. Ця модель намагається дати відповідь на питання: «Чи існують особливі стилі подолання стресу або диспозиції, які дозволяють людині справлятися з будь-якими складними ситуаціями?». З цієї перспективи копінг розглядається як відносно спонтанна та стабільна реакція індивіда на конкретну ситуацію. Дослідження в межах цього підходу зазвичай зосереджені на вивченні індивідуальних відмінностей у копінг-поведінці. Ключове питання, яке ставить цей підхід, полягає в тому, щоб визначити ефективність певних диспозиційних тенденцій, які позначаються як копінг-стилі (coping styles), і з'ясувати, наскільки успішно ці стилі допомагають досягати позитивних результатів, таких як покращення здоров'я та психологічного благополуччя.

Прихильники контекстуальної (ситуативної) теорії подолання стресу стверджують, що не стільки особистість індивіда, скільки сама стресова ситуація визначає вибір ним копінг-стратегій. Йдеться про широкий спектр динамічних реакцій на різноманітні стресові ситуації. Прихильники ситуативної моделі оцінюють подолання стресу в контексті конкретних стресових умов чи ситуацій. Основним принципом цієї теорії є те, що на поведінку людини під час подолання стресу впливає взаємозв'язок між індивідом і контекстом потенційної стресової ситуації. Одними з найбільш авторитетних представників ситуаційної моделі є Р. Лазарус та С. Фолкман, які в рамках цього підходу розробили когнітивно-феноменологічну теорію. Згідно з цією теорією, стрес-долання залежить як від специфіки ситуації, фази взаємодії зі стресовим фактором, так і від когнітивної оцінки стресора самою людиною.

Три основні особливості відрізняють цю модель від диспозиційної. По-перше, подолання стресу розглядається як усвідомлений процес. По-друге, процеси подолання стресу не реалізуються ієрархічно на основі критеріїв їх зрілості чи ефективності, а оцінюються за контекстуальними критеріями. По-третє, подолання стресу швидше за все не є стабільною рисою особистості, а є динамічною характеристикою, що відображає змінність цього процесу. Однак сучасні дослідження вказують на інтегративний підхід, згідно з яким на вибір копіngu впливають як особистісні, так і ситуативні фактори [2, 12]. Копінг є одним з аспектів здібностей людини, що разом з іншими ресурсами допомагає перетворювати ситуації та усувати загрози [23].

На сьогоднішній день вітчизняні дослідження копіngu схилиються до когнітивістського трактування цього процесу. Це означає, що в центрі уваги науковців перебувають не стільки конкретні поведінкові акти людини, скільки елементи когнітивної сфери особистості, що визначають вибір і здійснення копінг-поведінки. До цієї сфери обов'язково включаються суб'єктивні значення, які людина надає певній ситуації, а також розуміння нею взаємин зі своїм соціальним оточенням, що впливають на розвиток

ситуації та на уявлення про свої можливі дії в ній [23]. Іншими словами, копінг – це процес, що відбувається не лише на поведінковому рівні, але й на когнітивному рівні, як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією, відповідно до її власної логіки, значущості для життя людини та її психологічних можливостей [30].

Копінг є цілеспрямованою поведінкою суб'єкта, що виступає як джерело можливого перетворення ситуації. Швидкий розвиток досліджень копінг-поведінки призвів до значного збільшення кількості визначень способів стрес-долання, що зробило проблему їх класифікації надзвичайно актуальною. Багатомірність копінг-стратегій є важливою характеристикою цього процесу, оскільки вона дозволяє виконувати різні функції: вирішувати проблеми, попереджати їх виникнення, контролювати емоції, взаємодіяти зі стресом або уникати його, змінювати себе чи ситуацію або адаптуватися до неї. Як результат, класифікація копінг-стратегій може здійснюватися за допомогою різних підходів.

Також, науковцями пропонується два основні підходи до класифікації: а) диференціація способів стрес-долання відповідно до функцій, які вони виконують; б) групування копінг-стратегій у блоки з побудовою ієрархічних моделей [50].

Проаналізувавши численні класифікації стратегій копінг-поведінки, можна виділити три основні критерії для диференціації: емоційний/проблемний, когнітивний/поведінковий, успішний/неуспішний. Кожна копінг-стратегія, що використовується, може бути оцінена за цими критеріями [27].

Науковці пропонують кілька основ для класифікації coping-поведінки, серед яких:

- 1) орієнтація, або локус coping (на проблему або на себе);
- 2) сфера психічного, в якій відбувається подолання (зовнішня діяльність, уявлення чи почуття);

- 3) ефективність (чи дає бажаний результат під час вирішення проблеми);
- 4) часова тривалість ефекту (чи вирішується ситуація радикально, чи потребує повернення до неї);
- 5) ситуації, що провокують копінг-поведінку (кризові чи повсякденні) [30].

Аналіз наукових джерел у медичній і психологічній літературі дозволяє виокремити копінг-механізми, які діють у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Проте слід зазначити, що цей розподіл має умовний характер, оскільки між зазначеними сферами існує тісний взаємозв'язок. Л. Анциферова звертає увагу на те, що копінг-стратегії впливають із ціннісно-сислової концепції особистості, яка слугує базисом для психологічної переробки. У відповідь на несподівані травмуючі події людина спочатку реагує на сенсорному рівні, переживаючи стан заціпеніння, який невдовзі трансформується у своєрідну активізацію особистості, названу «когнітивним заціпенінням». Цей процес включає розпізнавання специфіки ситуації, аналіз її негативних і позитивних аспектів, а також визначення смислу та значення подій. Формування смислу призводить до появи якісно визначених емоцій. Гнучкість і розвиток механізму когнітивного заціпеніння суттєво впливають на вибір ефективної копінг-стратегії для подолання травматичного досвіду [2].

Численні дослідники пропонують поділ копінг-стратегій на конструктивні та неконструктивні [23; 27]. Конструктивні стратегії передбачають орієнтацію на досягнення мети власними зусиллями, залучення підтримки від інших осіб, які мають досвід у розв'язанні подібних проблем, аналіз ситуації, обмірковування можливих варіантів вирішення, а також переосмислення проблеми. Неконструктивні стратегії включають використання механізмів психологічного захисту, уникання, пасивність, а також імпульсивні дії, наприклад, емоційні зриви, екстравагантні вчинки або агресивні реакції. Водночас важливо врахувати, що заздалегідь неможливо

однозначно визначити, які копінг-стратегії є конструктивними чи неконструктивними, адаптивними чи дезадаптивними. Для кожної людини в конкретній ситуації існують свої оптимальні способи подолання стресу. Через це універсальної класифікації копінг-стратегій досі не розроблено. Більшість існуючих класифікацій базуються на двох основних модусах психологічного подолання, які запропонували Р. Лазарус і С. Фолкман: спрямованість на вирішення проблеми або на зміну власного ставлення до ситуації [60].

Проблемно-орієнтований копінг передбачає раціональний аналіз проблеми, розробку плану для вирішення складної ситуації та виявляється через самостійний аналіз події, що відбулася, звернення за допомогою до інших людей і пошук додаткової інформації. У свою чергу, суб'єктно-орієнтований модус психологічного подолання зосереджується на емоційному реагуванні на ситуацію. Він не супроводжується конкретними діями, оскільки людина намагається уникати роздумів про проблему, заглушити негативні емоції за допомогою сну, їжі, алкоголю або шляхом залучення інших людей у свої переживання.

Наукові дослідження копінг-поведінки наразі активно розвиваються, зокрема в контексті конкретних проблем і професійної діяльності фахівців у різних сферах. Наприклад, Н. Узлов вивчав копінг-стратегії у пацієнтів із ішемічною хворобою серця, І. Шагарова досліджувала копінг-поведінку у людей, які втратили роботу, Г. Коритова аналізувала стратегії подолання стресових ситуацій педагогами у професійній діяльності, а В. Лук'янова досліджувала копінг-поведінку лікарів і її вплив на ефективність лікування пацієнтів.

Особливу значущість ці дослідження мають для фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з екстремальними умовами, таких як поліцейські, космонавти, льотчики, військовослужбовці, працівники спецпідрозділів силових структур тощо [1].

Професійна діяльність спеціалістів екстремальних професій відбувається в особливих умовах, які вимагають від них уміння застосовувати ефективні копінг-стратегії для успішного виконання своїх обов'язків. Так, результати досліджень, проведених Г. Броневицьким і В. Іващенко, показують, що професійні поліцейські, на відміну від членів нештатних поліцейських формувань, надають перевагу «здоровим» моделям подолання стресових ситуацій. Це виражається у впевненішій поведінці, активному встановленні соціальних контактів, пошуку соціальної підтримки, а також у зниженні рівня агресивності й асоціальної поведінки.

Т. Рогачова зауважує, що кожен другий поліцейський використовує неадаптивні копінг-стратегії, які проявляються у схильності уникати проблему, уникати думок про неї, давати інфантильні оцінки ситуації, перекладати відповідальність на компетентних осіб, а також у спробах подолати стрес за допомогою алкоголю, антидепресантів або надмірного вживання їжі. Окрім цього, була визначена група поліцейських, у яких всі поведінкові моделі є виключно неадаптивними.

Наукові дослідження також показали, що адаптаційний потенціал працівників пожежної служби в Росії перебуває у критичному стані. Досліджувані переважно застосовують стратегії «дистанціювання», «уникнення» та «конфронтаційний копінг». Лише третина респондентів регулярно використовує стратегію «пошук соціальної підтримки». Натомість стратегія «прийняття відповідальності» зустрічається вкрай рідко, що свідчить про нездатність цих працівників визнавати свою роль у виникненні проблеми [47].

О. Склень у своїх дослідженнях виявив відмінності в копінг-поведінці поліцейських залежно від їхнього професійного досвіду. Він встановив, що найменш досвідчені поліцейські (зі стажем роботи до 5 років) для подолання стресу переважно обирають активні, але асоціальні копінг-стратегії. Вогнеборці з досвідом роботи від 5 до 10 років надають перевагу пасивним, непрямим і просоціальним формам подолання стресу. Найбільш досвідчені

працівники (зі стажем понад 10 років) у надзвичайних ситуаціях застосовують здебільшого просоціальні та активні копінг-стратегії [42, с. 160].

Наукові дослідження виявили, що копінг-стратегії співробітників Міністерства внутрішніх справ (МВС) значно відрізняються залежно від рівня стресогенності екстремальних ситуацій. Зокрема, зафіксовано зниження використання стратегії «вирішення проблем» та збільшення орієнтації на стратегії «пошук соціальної підтримки» і «уникнення» [24, с. 214].

Аналізуючи динаміку активних і пасивних копінг-стратегій, дослідники дійшли висновку, що у формуванні копінг-поведінки значну роль відіграють не лише свідомі, але й неусвідомлені психічні процеси. Зі збільшенням стресовості ситуації значення неусвідомлених компонентів у виборі стратегії реагування суттєво зростає [24, с. 212].

О. Ашаніна у своїх дослідженнях, використовуючи дані тесту «SACS», зазначає, що працівники поліції, як і представники комунікативних професій, зазвичай обирають чотири основні стратегії копінг-поведінки: «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки» і «обережні дії». Проте пожежники суттєво рідше використовують стратегії «асоціальні дії» та «імпульсні дії» порівняно з представниками комунікативних професій [3, с. 24].

Для співробітників поліцейських підрозділів та інших силових структур ключовим фактором успішності у подоланні стресових ситуацій є застосування ефективних копінг-стратегій. І. Лебедев стверджує, що стратегії «пошук соціальної підтримки» і «уникнення» не сприяють ефективності роботи співробітників МВС, особливо в умовах бойових дій. Натомість базовою стратегією, яка забезпечує оптимальне подолання стресу в екстремальних умовах, є стратегія «вирішення проблем». Її частота використання зростає зі збільшенням професійного досвіду [24, с. 216].

Результати досліджень свідчать, що високоуспішні працівники підрозділів МВС, які демонструють адаптивну копінг-поведінку, відрізняються від низькоуспішних більшою різноманітністю моделей поведінки для подолання стресу. Їх копінг-стратегії характеризуються переважанням «здорових» підходів до подолання складних (стресогенних) ситуацій. Це виражається у вищих показниках асертивності (впевненості), схильності до соціальних контактів, активного пошуку соціальної підтримки та значно нижчих рівнях агресивних і асоціальних дій [3, с. 24].

О. Склень зазначає, що найбільш досвідчені працівники поліцейських підрозділів МВС України демонструють конструктивні та раціональні реакції на професійні стрес-фактори. До основних стратегій, що вони використовують, належать «вирішення завдання» і «соціальне відволікання». У той час менш досвідчені фахівці здебільшого занурюються у свої емоційні переживання під впливом складних ситуацій [42, с. 99].

На нашу думку, ключовим критерієм ефективності копіngu в професійній діяльності поліцейських може слугувати професійна успішність. Вона визначається як інтегральна якість особистості фахівця, що проявляється у частоті досягнення цілей професійної діяльності та суб'єктивній задоволеності процесом праці. Об'єктивний успіх пов'язується з позитивними результатами кар'єри, які можуть бути оцінені оточуючими. Як правило, він вимірюється такими показниками, як розмір заробітної плати, кількість просувань по службі, рівень посади в ієрархії організації.

Задоволеність роботою виражається у позитивному або негативному ставленні до об'єктів, суб'єктів та подій професійної діяльності, у емоційному відображенні процесу і результатів праці, у рівні матеріального забезпечення, соціального статусу тощо. Науковці також вказує, що одним із критеріїв успішності трудової діяльності військових фахівців є рівень задоволеності роботою [30].

Ю. Приходько визначає професійну задоволеність поліцейських як активно-оцінний стан особистості, що формується на основі самооцінки

процесу і результатів професійної діяльності. На нашу думку, важко визнати поліцейського професійно успішним, якщо він перебуває в стані дискомфорту, не бажає працювати в колективі, навіть якщо за оцінками керівників (експертів) він досягає позитивних результатів у своїй діяльності [32].

При оцінці ефективності копінг-стратегій у відповідь на негативні професійні події у поліцейських доцільно орієнтуватися на п'ять видів завдань, визначених Ф. Кохеном і Р. Лазарусом, які постають перед людиною у кризовій ситуації:

- мінімізація негативного впливу обставин і збільшення можливостей для відновлення;

- терпіння, пристосування або трансформація життєвих ситуацій;

- підтримка позитивного «образу Я» і впевненості у власних силах;

- збереження емоційної рівноваги;

- підтримка і збереження тісних соціальних зв'язків з іншими людьми.

Ефективність копінг-стратегій можна оцінювати залежно від того, наскільки вони сприяють виконанню цих адаптаційних завдань. У ситуаціях, що не піддаються контролю, адаптивними виявляються стратегії уникнення або концентрації на емоціях. Водночас, якщо ситуація піддається контролю, то стратегії, спрямовані на вирішення проблем, відіграють важливішу роль у подоланні [23].

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія вважається ефективною у більшості кризових ситуацій, оскільки, з одного боку, вона допомагає усунути стресову ситуацію, а з іншого — виступає стабілізуючим фактором, знижуючи рівень психологічного дистресу. Однак її використання у ситуаціях, які абсолютно не піддаються контролю, може бути малопродуктивним і навіть виснажувати ресурси [23].

Найменш ефективними, за думкою більшості авторів, є стратегії уникнення і самозвинувачення. Інші емоційно-експресивні форми подолання, наприклад, вираження почуттів, мають неоднозначну оцінку. Хоча

вираження емоцій часто розглядають як дієвий спосіб зменшення стресу, їх надмірний прояв, зокрема у вигляді відкритої агресії, вважається непродуктивним через їх асоціальну природу.

Ми поділяємо позицію, згідно з якою не існує універсального способу подолання всіх складних життєвих ситуацій. Копінг-поведінка розглядається як динамічний процес, під час якого суб'єкт на різних етапах використовує різні стратегії, а іноді навіть комбінує їх. При цьому жодна стратегія не може бути визнана ефективною у всіх без винятку складних обставинах [2, с. 16].

Таким чином, проблема копіngu є однією з найактуальніших для фахівців екстремальних професій, зокрема працівників поліцейських підрозділів МВС України. Важливим є визначення чинників, які впливають на вибір психологічних механізмів подолання стресу. Це сприятиме підвищенню ефективності професійної діяльності поліцейських. Як свідчить практика, у стресових ситуаціях не всі працівники правоохоронних органів здатні успішно опанувати ситуацію ризику та загрози.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, можна зробити висновок, що копінг є динамічним процесом, який визначається не лише характеристиками самої ситуації, але й її взаємодією з особистісними рисами суб'єкта. Психологічне подолання стресу не можна спрощено розглядати виключно як механізми психологічного захисту або як копінг-стратегії, орієнтовані лише на емоції чи на проблему. У реальності процес подолання стресу включає одночасне співіснування численних унікальних комбінацій копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту. Пропорції цих механізмів змінюються залежно від оцінки напруженої ситуації, джерела стресу, його раптовості тощо. У зв'язку з цим при оцінці ефективності копіngu, який застосовують поліцейські, необхідно враховувати як

усвідомлені, так і неусвідомлені стратегії поведінки, які впливають на їх професійну успішність.

Особливості копінг-стратегій поліцейських можна узагальнити такими ключовими аспектами:

Динамічність процесу: Копінг є динамічним процесом, який залежить не лише від характеристик стресової ситуації, але й від її взаємодії з особистісними характеристиками поліцейського.

Комбінованість стратегій: Поліцейські зазвичай використовують комбінацію копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту, що співіснують на різних рівнях і змінюються залежно від оцінки ситуації, раптовості стресора та інших чинників.

Вибір стратегій: У стресових ситуаціях поліцейські часто застосовують як проблемно-орієнтовані стратегії (наприклад, «вирішення проблем»), так і емоційно-орієнтовані (наприклад, «пошук соціальної підтримки» або «уникнення»).

Залежність від досвіду: Більш досвідчені поліцейські схильні використовувати конструктивні та раціональні стратегії, такі як «вирішення завдання» чи «соціальне відволікання», тоді як менш досвідчені фахівці частіше занурюються у свої емоційні переживання.

Адаптивність і ефективність: Стратегії копіngu, орієнтовані на вирішення проблем, зазвичай вважаються ефективними, оскільки вони одночасно знижують рівень стресу і стабілізують психологічний стан. Водночас стратегії уникнення та емоційно-експресивні форми (зокрема агресивність) вважаються менш продуктивними.

Роль усвідомлених і неусвідомлених механізмів: При подоланні стресу значення мають як свідомі, так і неусвідомлені стратегії, причому їх пропорція змінюється залежно від обставин і джерела стресу.

Вплив професійної успішності: Ефективність копіngu впливає на професійну успішність поліцейських, яка включає як об'єктивні результати

(кар'єрний ріст, досягнення цілей), так і суб'єктивну задоволеність від роботи.

Таким чином, копінг-стратегії поліцейських є багатокомпонентними і залежать від індивідуальних, ситуаційних і професійних чинників.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

2.1. Опис методик та характеристика вибірки дослідження

Ефективність професійної діяльності поліцейських у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності визначається сформованістю необхідних стратегій копінг-поведінки. Теоретико-методологічний аналіз літературних джерел показав, що на сьогодні у сучасній науці фактично не існує інструментарію виміру індивідуальних стратегій подолання стресу. Відсутність систематизованих теоретичних і методичних розробок, а також особливості діяльності поліцейських в особливих умовах обумовлюють актуальність даного напрямку роботи.

Необхідність дослідження копінг-стратегій поліцейських обумовлюється кількома ключовими факторами:

1. Робота в умовах високого стресу

Поліцейські постійно стикаються зі стресовими, часто екстремальними ситуаціями, пов'язаними з ризиком для життя, необхідністю прийняття швидких рішень, роботою з агресивними або травмованими людьми, а також морально-психологічними викликами. Ефективні копінг-стратегії є важливими для забезпечення їхньої здатності працювати у таких умовах без виснаження психологічних і фізичних ресурсів.

2. Вплив на професійну ефективність

Стратегії подолання стресу безпосередньо впливають на професійну успішність поліцейських. Ефективні копінг-стратегії допомагають мінімізувати наслідки стресу, знижують ризик помилок у прийнятті рішень і сприяють якісному виконанню службових обов'язків, особливо у кризових ситуаціях.

3. Попередження емоційного вигорання

Поліцейські часто стикаються з емоційним вигоранням через тривале перебування в стані стресу та емоційного напруження. Дослідження копінг-стратегій допомагає виявити чинники, які сприяють збереженню психологічної стійкості, і розробити заходи для запобігання професійному вигоранню.

4. Індивідуальні особливості

Поліцейські мають різний рівень досвіду, підготовки, особистісних характеристик та схильності до використання тих чи інших копінг-стратегій. Дослідження дозволяють краще зрозуміти ці індивідуальні відмінності та враховувати їх при розробці програм підготовки та підтримки.

5. Поліпшення організаційної підтримки

Аналіз копінг-стратегій допомагає керівникам визначити ефективні підходи до організації роботи в підрозділах. Знання про те, як саме поліцейські реагують на стрес, дозволяє створювати сприятливі умови праці, розробляти психологічні тренінги й системи підтримки.

6. Забезпечення суспільної безпеки

Поліцейські є ключовою ланкою у забезпеченні безпеки суспільства. Їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями впливає не лише на ефективність їхньої роботи, але й на безпеку громадян та стабільність у суспільстві.

7. Наукова та прикладна значущість

Дослідження копінг-стратегій поліцейських збагачує наукове розуміння психології стресу, механізмів подолання та адаптації. Отримані результати мають прикладне значення для розробки навчальних і реабілітаційних програм, спрямованих на підвищення професійної стійкості та ефективності поліцейських.

8. Проблема адаптації до змінних умов роботи

Сучасна поліцейська діяльність вимагає високого рівня адаптивності до нових викликів, таких як терористичні загрози, надзвичайні ситуації,

соціальні конфлікти тощо. Дослідження копінг-стратегій допомагає зрозуміти, як адаптаційні механізми можуть бути оптимізовані в цих умовах.

Дослідження копінг-стратегій поліцейських є важливим для забезпечення їхнього психологічного благополуччя, професійної ефективності та стійкості до стресу. Це сприяє не лише підвищенню якості їхньої роботи, але й забезпеченню безпеки та стабільності в суспільстві.

Враховуючи зазначене вище, нами було підібрано наступні методики дослідження:

1. Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла.
2. Методика «Прогноз»
3. Методики «Мотивація досягнення успіху» Т. Елерса.
4. «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса.
5. «Самооцінка особистості» С. А. Будасі
6. Діагностика рівня особистісної готовності до ризику («PSK» Шуберта).

Розглянемо дані методики детальніше.

1. Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла. Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла є ефективним інструментом для дослідження копінг-поведінки в умовах професійної діяльності, особливо у представників професій, пов'язаних із високим рівнем стресу, таких як слідчі чи поліцейські Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Модель копінг-поведінки, запропонована у 1994 році, є багатовимірною і враховує:

Дві основні осі:

Просоціальна – асоціальна: Відображає поведінку, спрямовану на взаємодію з іншими або ізоляцію від них.

Активна – пасивна: Відображає рівень залученості та ініціативи у вирішенні проблем.

Одна додаткова вісь:

Пряма – непряма (маніпулятивна): Характеризує, наскільки поведінка є відкритою або прихованою.

Цей підхід дозволяє аналізувати копінг-стратегії не як ізольовані типи, а як тенденції поведінки, які можуть змінюватися залежно від ситуації.

2. Переваги моделі С. Хобфолла

Враховує міжособистісний компонент стресових ситуацій, який є особливо важливим для роботи поліцейських, де соціальна взаємодія часто є джерелом або частиною стресу.

Визнає, що навіть індивідуальні копінг-зусилля мають соціальні наслідки, що важливо для оцінки професійної взаємодії в системі "людина-людина".

Дозволяє враховувати одночасне використання різних стратегій, комбінуючи їх залежно від рівня конструктивності.

3. Роль у професійній діяльності поліцейських

Поліцейські часто стикаються з психологічно напруженими ситуаціями, які потребують одночасного контролю емоцій, взаємодії з людьми і прийняття рішень. Модель «SACS» дозволяє оцінити ефективність їхніх поведінкових стратегій у таких умовах.

Стратегії, які визначаються за допомогою опитувальника, можуть сприяти або перешкоджати подоланню професійних стресів і криз, впливаючи на ефективність виконання службових обов'язків та збереження здоров'я.

4. Практичне значення для корекції копінг-поведінки

Опитувальник «SACS» є перспективним інструментом для:

Планування та реалізації психологічного втручання, спрямованого на оптимізацію копінг-стратегій.

Корекції деструктивних моделей поведінки, таких як асоціальні чи пасивні стратегії.

Підвищення успішності професійної діяльності поліцейських через розвиток конструктивних копінг-стратегій.

5. Значення для здоров'я суб'єкта діяльності

Ефективні копінг-стратегії, виявлені та скориговані за допомогою «SACS», сприяють:

Зниженню рівня професійного вигорання.

Підтриманню психологічного благополуччя.

Підвищенню стійкості до стресу.

Опитувальник може використовуватися для оцінки копінг-стратегій як частини програми підготовки та реабілітації співробітників МВС України. Це сприяє більш ефективному управлінню стресовими ситуаціями та забезпечує підтримку професійної стійкості.

Таким чином, опитувальник «SACS» є актуальним і корисним інструментом для розуміння та вдосконалення копінг-поведінки поліцейських, що дозволяє підвищити ефективність їхньої професійної діяльності та зберегти їхнє здоров'я.

Враховуючи зазначене, було визначено такі інтегральні показники рівня сформованості копінг-поведінки поліцейських:

високий рівень (3) – копінг-моделі: асертивна, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки представлені у профілі копінг-поведінки слідчого на високому рівні, моделі: обережна, імпульсивна, уникання – на середньому або низькому рівнях, копінг-моделі: маніпулятивна, асоціальні дії, агресивна – на середньому або низькому рівнях (індекс конструктивності від 1,11 до 2);

середній рівень (2) – копінг-моделі: обережна, імпульсивна, уникання представлені у копінг-поведінці слідчого на високому рівні, моделі: асертивна, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки – на середньому або низькому рівнях; копінг-моделі: маніпулятивна, асоціальні дії, агресивна – на низькому або усі моделі копінг-поведінки представлені на середньому рівні (індекс конструктивності від 0,86 до 1,1);

низький рівень (1) – копінг-моделі: маніпулятивна, асоціальні дії, агресивна представлені на високому рівні; моделі асертивна, вступ у

соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережна, імпульсивна, уникання – на середньому або низькому рівнях (індекс конструктивності від 0,2 до 0,85).

2. Методика «Прогноз» призначена для попереднього визначення осіб із ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН) та ризику дезадаптації в стресових ситуаціях. Вона складається з 84 питань, на які необхідно відповісти «так» або «ні».

Особлива увага при профілактиці та діагностиці емоційного стану приділяється нервово-психічній нестійкості, що є відображенням одночасно психічного та соматичного стану здоров'я людини. НПН демонструє ймовірність дезадаптації особистості у стресових умовах, коли емоційна система працює в критичному режимі через вплив зовнішніх або внутрішніх факторів.

Методика дозволяє визначити ознаки особистісних порушень, оцінити ризик їх розвитку та можливі прояви в поведінці й діяльності людини. Вона особливо корисна при доборі кандидатів для роботи чи служби в екстремальних умовах, які висувають підвищені вимоги до стійкості та адаптивності особистості.

3. Методики «Мотивація досягнення успіху». Методика спрямована на вивчення мотивації особистості, зокрема потреби в досягненні успіху та уникненні невдач. Її основою є поняття «рівень домагань», що відображає прагнення людини підтримувати високий рівень самосвідомості через високі особистісні стандарти досягнень.

Мотивація досягнення успіху сприяє ініціативності, довготривалому збереженню активності та прагненню досягати поставлених цілей. Усвідомлюючи власні бажання, людина здатна планувати діяльність так, щоб досягти мети без зайвих зусиль.

Сильна мотивація досягнення визначається такими чинниками: прагнення досягати найкращих результатів, вдосконалювати свої навички, братися за складні завдання та виконувати їх.

Особливостями людей із високим рівнем мотивації досягнення є:

Схильність до особистої відповідальності. Такі люди надають перевагу ситуаціям, де успіх залежить від їхніх зусиль і здібностей, що задовольняє їхню потребу в самодетермінації.

Уміння ставити помірні цілі. Вони обирають завдання середньої складності, не схильні до безрозсудного ризику, але визнають, що контрольований ризик є необхідною умовою досягнення успіху.

Позитивне ставлення до зворотного зв'язку. Вони прагнуть отримувати об'єктивну інформацію про результати своєї діяльності, використовуючи її для корекції поведінки та досягнення вищих результатів.

Методика допомагає визначити мотиваційні особливості особистості, що є важливими для досягнення успіху як у професійній, так і в особистій сфері.

Як зазначає Т. Елерс, мотивація досягнення успіху — це прагнення досягати високих результатів у діяльності. Люди з високою мотивацією орієнтовані на досягнення успіху, а значення цього прагнення може суттєво відрізнятися між індивідами: для одних успіх є пріоритетом, для інших — менш значущим фактором.

Рівні сформованості мотивації до успіху

Високий рівень (3):

Характеризується сильною мотивацією до успіху, що відображається у високих результатах (понад 21 бал за шкалою опитувальника).

Середній рівень (2):

Виявляється недостатньою впевненістю в собі, нечіткістю мотивів, проте наполегливістю у досягненні мети (11–20 балів).

Низький рівень (1):

Виявляється слабкою мотивацією до успіху, невпевненістю у собі, недостатньою ініціативністю (1–10 балів).

Особливості людей, орієнтованих на успіх

Вони здатні адекватно оцінювати свої здібності, досягнення та невдачі.

Їхній рівень домагань є реалістичним, що сприяє ефективному досягненню цілей.

Особливості людей, орієнтованих на уникнення невдач

Характеризуються неадекватною самооцінкою, що призводить до нереалістичних домагань (завищених або занижених).

У поведінці це проявляється:

У виборі надто складних або дуже простих завдань.

У підвищеній тривожності та невпевненості в собі.

У схильності уникати ситуацій конкуренції або змагання.

У некритичному ставленні до досягнутого і помилок у прогнозуванні.

Мотивація до успіху є важливим фактором, який визначає не лише успішність у досягненні цілей, але й адекватність самооцінки, рівень домагань та ефективність діяльності. Люди з високою мотивацією краще адаптуються до викликів і виявляють більшу стійкість у складних ситуаціях.

4. Методика Т. Елерса оцінює мотивацію уникнення невдач, яка впливає на поведінку та прийняття рішень особистістю. У контексті дослідження низький рівень мотивації уникнення невдач вважається позитивним результатом, оскільки свідчить про більшу впевненість і рішучість, тоді як високий рівень розглядається як негативний, що вказує на тривожність і невпевненість.

Рівні мотивації уникнення невдач:

Високий рівень (1):

Характеризується сильною мотивацією уникати невдач, що є негативним показником (21 бал і більше за шкалою опитувальника).

Середній рівень (2):

Проявляється недостатньою впевненістю, нерішучістю у досягненні цілей, нечіткістю мотивів (11–20 балів).

Низький рівень (3):

Є позитивним результатом і свідчить про низький вплив мотивації уникнення невдач на поведінку.

5. У методиці «Самооцінка особистості» у варіанті С. А. Будассі рівень і адекватність самооцінки визначаються як відношення між Я-ідеальним та Я-реальним. Методика оцінює рівень і адекватність самооцінки через співвідношення між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Самооцінка є суб'єктивною категорією, яка може базуватися як на об'єктивному знанні, так і на суб'єктивній думці, і може бути істинною або помилковою.

Особливості самооцінки:

Суб'єктивний характер:

Самооцінка залежить від індивідуальних суджень про себе, інтерпретації думок інших людей, особистих ідеалів чи культурних стандартів.

Шляхи формування самооцінки:

Порівняння рівня домагань із реальними результатами діяльності.

Зіставлення себе з іншими людьми.

Зіставлення «Я-реального» і «Я-ідеального»:

Якщо реальні характеристики людини відповідають її ідеалу, самооцінка буде високою.

Розрив між цими характеристиками може призводити до зниження самооцінки, особливо якщо людина чітко усвідомлює цей розрив.

Адекватність самооцінки:

Вона визначається тим, наскільки об'єктивно людина оцінює свої якості, здібності та досягнення. Нереалістична самооцінка (завищена або занижена) може впливати на рівень домагань, ефективність діяльності та емоційний стан.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів «Я-реального» і «Я-ідеального». Тому той, хто досягає в дійсності характеристик, що відповідають ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

6. Діагностика рівня особистісної готовності до ризику («PSK» Шуберта). Методика «PSK» розроблена для оцінки ступеня готовності особистості до ризику. Поняття ризику в контексті методики визначається як дія в умовах невизначеності з надією на успішний результат або як можлива небезпека, пов'язана з певним вибором чи вчинком.

Характеристики готовності до ризику

Висока готовність до ризику пов'язана з низькою мотивацією уникнення невдач і захисту.

Готовність до ризику прямо пропорційно корелює з числом допущених помилок, що вказує на збільшення ймовірності помилкових рішень у ризикованих умовах.

Основні висновки досліджень

Вікові зміни:

З віком готовність до ризику знижується.

Вплив досвіду:

У більш досвідчених працівників готовність до ризику є нижчою, ніж у недосвідчених, через обережніше ставлення до потенційних наслідків.

Гендерні відмінності:

Жінки схильні проявляти готовність до ризику лише за умов більшої визначеності ситуації, тоді як чоловіки частіше ризикують в умовах невизначеності.

Професійні відмінності:

У військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику є вищою, ніж у студентів, що може пояснюватися специфікою професійної діяльності, яка вимагає прийняття рішень у складних ситуаціях.

Соціально-психологічні фактори:

Внутрішній конфлікт: Зростання відчуженості особистості у ситуації внутрішнього конфлікту сприяє підвищенню готовності до ризику.

Груповий вплив: У групових умовах готовність до ризику проявляється сильніше, ніж у індивідуальних ситуаціях, через вплив групових очікувань та підтримки.

Практичне значення

Методика «PSK» Шуберта дозволяє визначити рівень схильності до ризику, що є важливим у багатьох сферах діяльності, зокрема:

Управлінській діяльності, де готовність до ризику пов'язана із прийняттям важливих рішень.

Військовій сфері, де здатність ризикувати є важливим фактором для успішного виконання завдань.

Професійній орієнтації: допомагає визначити, наскільки людина підходить для роботи в умовах високої невизначеності.

Таким чином, методика «PSK» є корисним інструментом для оцінки та аналізу готовності до ризику, а також для розробки програм розвитку впевненості, стресостійкості та обережності у прийнятті рішень.

Загальна кількість досліджуваних вибірки складає 65 поліцейських підрозділів МВС України у Львівській області. Вік 28-39 років. Загальний стаж від 5 років до 15 років.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На основі емпіричного дослідження нами було виявлені, що досліджуваним поліцейським здебільшого притаманні такі моделі поведінки, як асертивні дії, агресивні дії та встановлення соціального контакту. Детальні результати подано у таблиці 2.1.

Таблиця – 2.1. Результати дослідження копінг-стратегій «SACS»

№	Стратегії подолання	Моделі поведінки	Рівні		
			Високий рівень %	Середній рівень %	Низький рівень %
1.	Активна	Асертивні дії	46,5	35,5	18
2.	Пасивна	Обережні дії	13,5	45,7	40,8
		Уникнення	17,4	28,7	53,9
3.	Просоціальна	Пошук соціальної підтримки	11,4	45,7	42,9
		Встановлення соціального контакту	35,8	53,9	10,3
4.	Пряма	Імпульсивні дії	5,7	29	65,3
5.	Непряма	Маніпулятивні дії	9,6	43,9	46,5
6.	Асоціальна	Асоціальні дії	4,3	24,1	71,6
		Агресивні дії	36,3	27,7	36

На рисунку 2.1. наведено результати дослідження нервово-психологічної стійкості «Прогноз». Як бачимо, високий рівень нервово-психічної стійкості виявлено у 47% досліджуваних поліцейських, нормальний рівень – 32%, задовільний рівень – 18%, низький рівень – 3%.

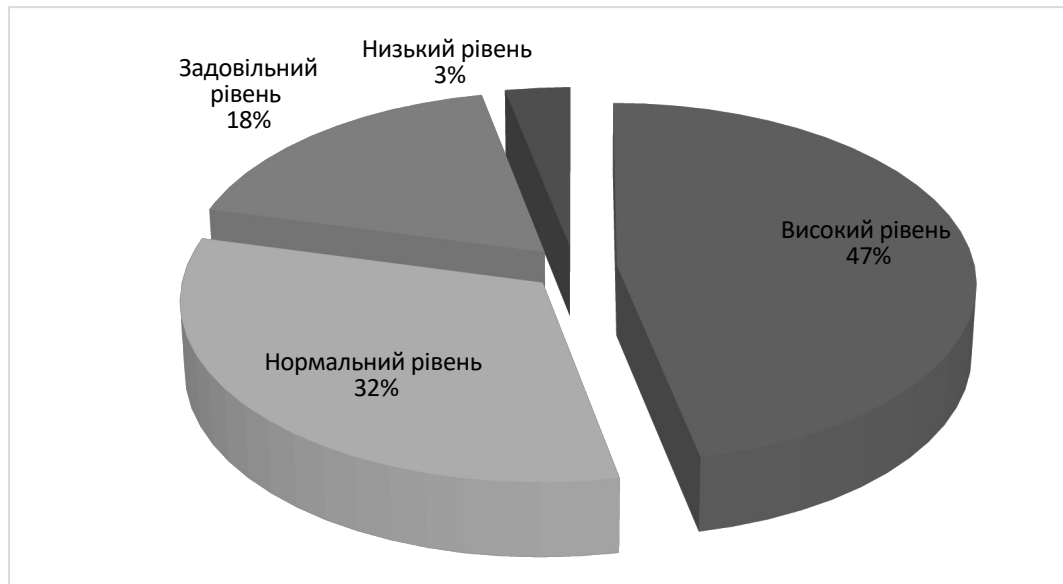


Рис. 2.1 - результати дослідження нервово-психологічної стійкості за методикою «Прогноз»

Результати діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач свідчать про те, що поліцейські вмотивовані на успіх. Такий результат вважаємо позитивним, оскільки це допомагає впевненіше виконувати професійні обов'язки. Детальні результати представлено на рисунках 2.2. та 2.3.

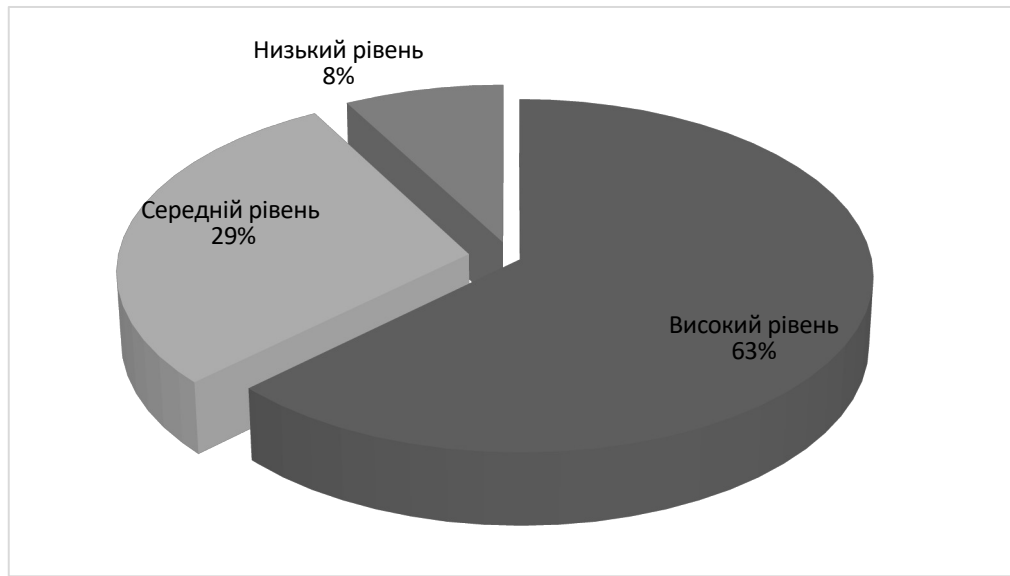


Рис.2.2 - результати дослідження мотивації досягнення успіху

На рисунку 2.2. бачимо, що вмотивовані на успіх 63% поліцейських, середній рівень мотивації досягнення успіху у 29% на низький у 8%. Людям із мотивацією на успіх притаманна поведінка, яка попри все допоможе досягнути поставленої мети та успіху в своїй діяльності. Ці люди характеризуються сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю, розраховують на схвалення своїх дій. Для них характерна мобілізація всіх своїх ресурсів задля досягнення поставленої мети. Люди, орієнтовані на досягнення успіху, адекватно оцінюють свої здібності, успіхи і невдачі, рівень домагань – реалістичний.

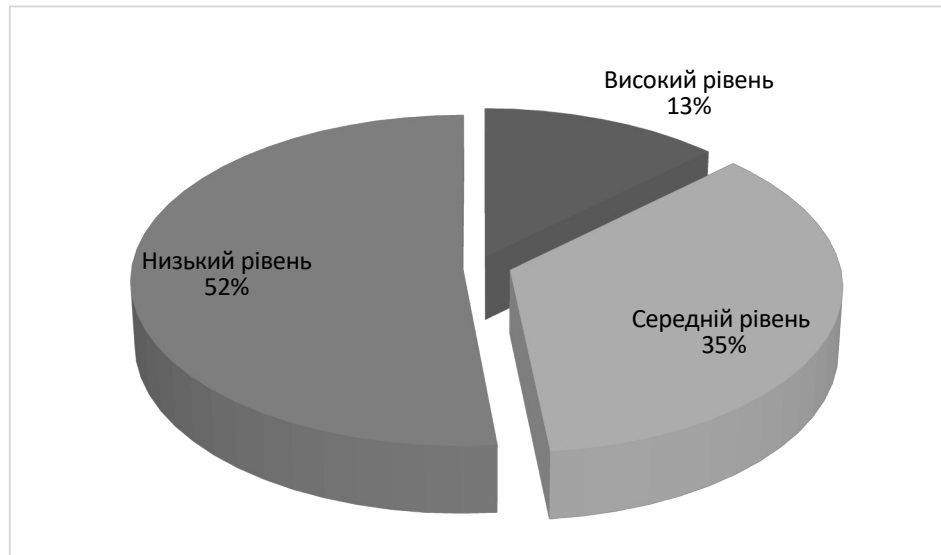


Рис 2.3 - результати дослідження мотивації уникнення невдач

На рисунку 2.3. бачимо, що у 13% поліцейських низький рівень мотивації уникнення невдач, у 35% середній, у 52% низький. Люди, мотивовані на уникнення невдач, спрямовують свою діяльність не на досягнення успіху, а на уникнення можливих помилок. Вони відзначаються неадекватною самооцінкою, схильністю до тривожності, невпевненістю у своїх силах та сумнівами у результативності власних дій. Такі люди болісно сприймають критику і уникають ситуацій, пов'язаних із конкуренцією чи змаганнями. Їх рівень домагань часто є нереалістичним — занадто високим або низьким.

Щоб виправдати можливі невдачі, вони обирають завдання або надто складні, або занадто прості. Орієнтуючись на невдачу, такі особистості демонструють неспокій, страх перед критикою і невпевненість у своїх силах, що заважає їм отримувати задоволення від діяльності, в якій можуть виникати тимчасові труднощі чи невдачі.

На рисунку 2.4. зображено результати дослідження рівня самооцінки. Як бачимо, результати розподілились наступним чином: завищена самооцінка виявлена у 19% досліджуваних та занижена 29% , адекватна 52%.

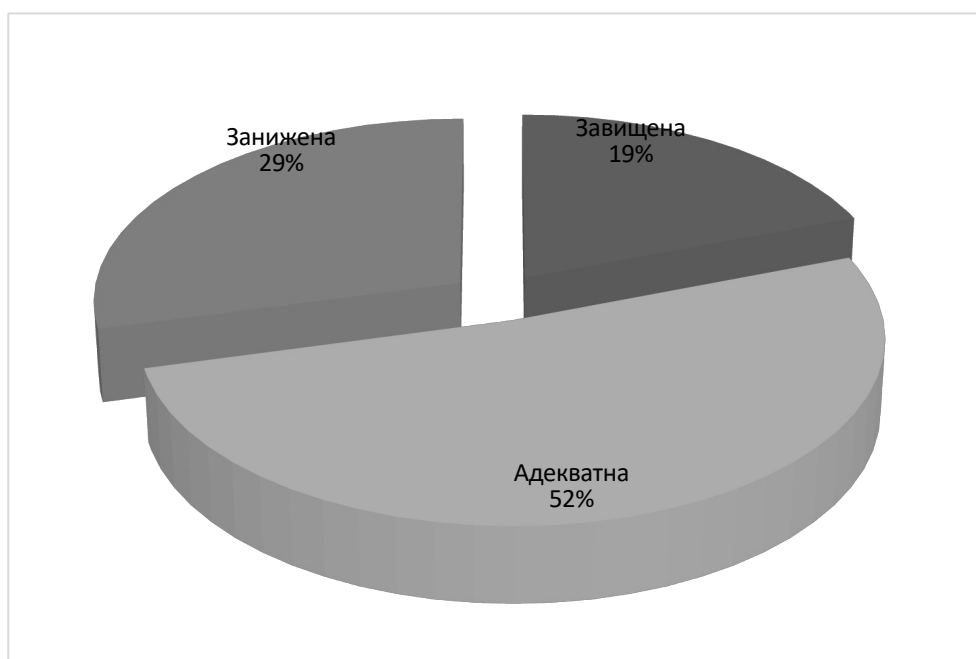


Рис. 2.4 - результати дослідження самооцінки

Адекватність сам оцінювання показує ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних або бажаних уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (із тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності.

Результати дослідження готовності до ризику свідчать про те, що 76% поліцейських готові до ризику, у 19% середнє значення та 5% занадто обережні. Результати представлено на рисунку 2.5.

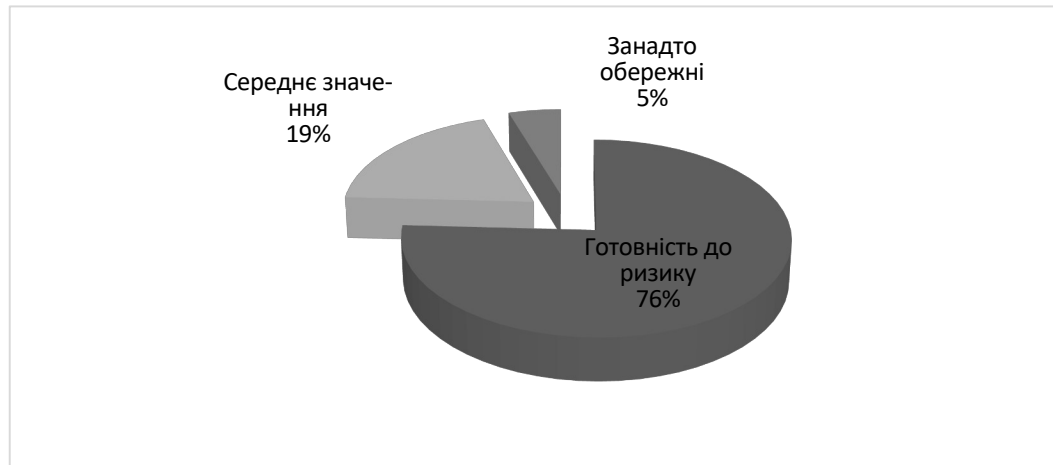


Рис. 2.5 - результати дослідження готовності до ризику

Для визначення ефективних копінг-стратегій та їх взаємозв'язків нами було здійснено кореляційний аналіз Спірмена. На основі кореляційного аналізу можемо стверджувати, що до ефективних копінг-стратегій слід віднести такі: асертивні дії, обережні дії, встановлення соціально контакту та агресивні дії. Такі висновки зроблено тому, що саме ці стратегії поведінки у стресових ситуаціях мають позитивні кореляційні зв'язки із такими професійно важливими якостями і властивостями, як: готовність до ризику та середній показник, високий та середній рівні нервово-психічної стійкості.

Розглянемо детальніше кореляційні зв'язки показників ефективних копінг-стратегій. Асертивні дії позитивно корелюють із готовністю до ризику ($r=0,521$), високим рівнем мотивації досягнення успіху ($r=0,435$), високим рівнем нервово-психічної стійкості ($r=0,497$) та адекватною самооцінкою ($r=0,491$), обернені зв'язки отримано із низьким рівнем нервово-психічної стійкості ($r=0,499$); обережні дії позитивно корелюють із середнім рівнем готовності до ризику ($r=0,423$); встановлення соціального контакту позитивно корелює із адекватною самооцінкою ($r=0,397$) та має обернені зв'язки із низьким рівнем нервово-психічної стійкості ($r=0,447$); агресивні дії позитивно корелюють із готовністю до ризику ($r=0,398$). Також на рисунку бачимо, що стратегія уникнення позитивно корелює із показниками заниженої самооцінки ($r=0,391$) та високого рівня уникнення невдач ($r=0,375$); пошук соціальної підтримки із заниженою самооцінкою ($r=0,388$);

маніпулятивні дії із високим рівнем уникнення невдач ($r=0,411$); імпульсивні дії із низьким рівнем нервово-психічної стійкості ($r=0,415$); асоціальні дії із низьким рівнем нервово-психічної стійкості ($r=0,452$) та заниженою самооцінкою ($r=0,392$); обережні дії із середнім рівнем готовності до ризику ($r=0,423$). Детальні результати кореляційного аналізу представлено на рисунку 2.6.

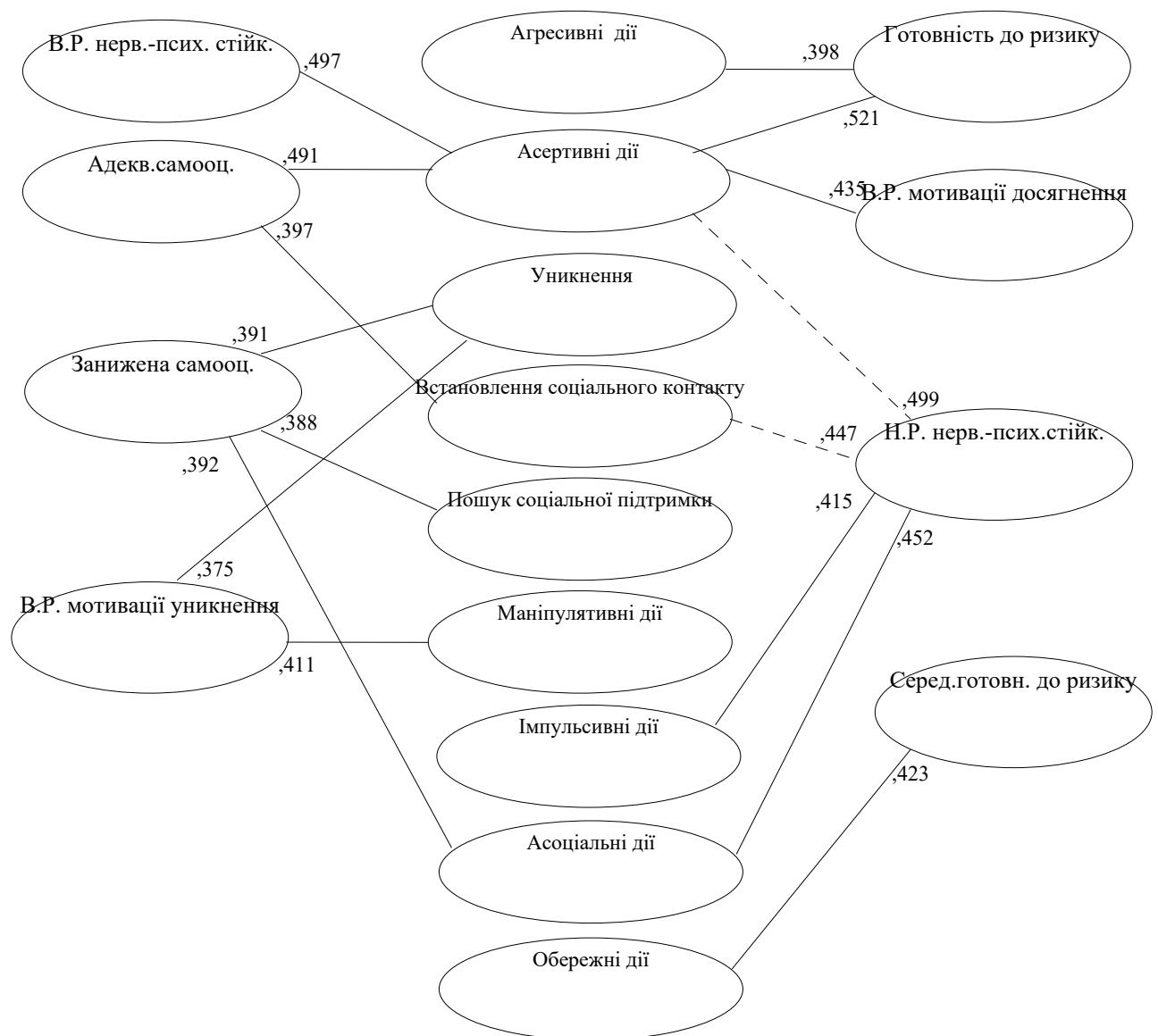


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків копінг-стратегій

Асертивність визначається як впевненість у своїх діях, здатність відкрито висловлювати власну думку та захищати свої інтереси, не порушуючи прав інших. Асертивні люди впевнено приймають рішення та готові брати на себе відповідальність у ситуаціях невизначеності, що є важливим аспектом готовності до ризику. Мотивація досягнення успіху передбачає прагнення долати труднощі, ставити амбітні цілі та діяти впевнено. Це узгоджується з асертивною поведінкою, яка сприяє ефективному досягненню цілей. Нервово-психічна стійкість забезпечує емоційну рівновагу та адекватну реакцію на стресові ситуації. Асертивність у цьому контексті виступає як механізм, що допомагає ефективно адаптуватися до стресу. Люди з адекватною самооцінкою зазвичай впевнені у своїх здібностях і прагнуть реалізувати свої можливості, що підсилює їхню асертивність. Низький рівень нервово-психічної стійкості супроводжується тривожністю, невпевненістю та уникненням стресових ситуацій, що є протилежністю асертивної поведінки.

Обережність передбачає зважений підхід до вирішення завдань, уникнення ризику та схильність до попереднього аналізу ситуації. Особи зі середнім рівнем готовності до ризику зазвичай діють обачно, але не уникають ризику, якщо він є виправданим. Обережність у таких випадках стає необхідною для зниження ймовірності помилок.

Встановлення соціального контакту - ця стратегія передбачає активне залучення до взаємодії з іншими людьми для вирішення проблем або отримання підтримки. Люди з адекватною самооцінкою більш відкриті до взаємодії, впевнені у своїй здатності налагоджувати ефективні стосунки, що сприяє встановленню соціальних контактів. Низька нервово-психічна стійкість зазвичай призводить до уникання соціальних контактів через невпевненість або страх негативної оцінки з боку інших.

Агресивна поведінка пов'язана зі схильністю діяти імпульсивно, без врахування можливих негативних наслідків. Готовність до ризику пов'язана із прагненням до швидких рішень і готовністю діяти у невизначених

ситуаціях. Агресивні дії, як імпульсивна форма поведінки, також можуть проявлятися у таких умовах. Однак така поведінка часто супроводжується необачністю, що може збільшувати ймовірність помилок.

Асертивні дії є найефективнішою стратегією, оскільки пов'язані з конструктивними характеристиками, такими як готовність до прийняття обґрунтованого ризику, висока мотивація до успіху, стійкість до стресу та адекватна самооцінка. Обережні дії властиві особам із середнім рівнем готовності до ризику, що вказує на зважений і раціональний підхід до стресових ситуацій. Соціальні контакти є важливим ресурсом, особливо для осіб з адекватною самооцінкою, але їхній потенціал знижується у випадках низької нервово-психічної стійкості. Агресивні дії асоціюються з ризикованою поведінкою, але часто є менш конструктивними через імпульсивний характер. Результати кореляцій підкреслюють важливість розробки програм із розвитку конструктивних копінг-стратегій, таких як асертивність та обережність, особливо в професійній діяльності, пов'язаній зі стресом, як у поліцейських. На основі емпіричного дослідження можемо стверджувати, що на формування ефективних копінг-стратегій впливає багато факторів, властивостей та особливостей.

Поліцейські з низькою самооцінкою часто сумніваються у своїх здібностях і ефективності дій, що спонукає їх уникати проблемних ситуацій як спосіб мінімізувати ризик невдачі. Уникнення стає захисним механізмом для людей, орієнтованих на уникнення невдач, які прагнуть мінімізувати ситуації, що можуть призвести до негативного результату. Люди з низькою самооцінкою часто шукають підтримки у соціальному оточенні, щоб компенсувати брак впевненості у власних силах і отримати додаткові ресурси для вирішення проблем.

Люди, орієнтовані на уникнення невдач, можуть використовувати маніпуляції як спосіб захисту від потенційної відповідальності за можливі помилки, перекладаючи ризик чи відповідальність на інших. Люди з низькою нервово-психічною стійкістю схильні до імпульсивних рішень через слабку

емоційну регуляцію, що ускладнює зважений підхід до вирішення стресових ситуацій. Нестійка психіка часто супроводжується негативними емоційними станами, що можуть проявлятися в агресії чи порушенні соціальних норм. Низька самооцінка може викликати асоціальні дії як спосіб компенсації відчуття меншовартості чи слабкості. Обережність зазвичай властива людям, які зважено ставляться до ризику, готові діяти у невизначених ситуаціях, але з певним контролем і попереднім аналізом.

Деструктивні стратегії (уникнення, маніпулятивні, імпульсивні та асоціальні дії) частіше асоціюються з негативними особистісними характеристиками, такими як низька самооцінка, низький рівень нервово-психічної стійкості та високий рівень мотивації уникнення невдач. Ці стратегії є менш ефективними, оскільки вони спрямовані не на вирішення проблем, а на їх уникнення або неконструктивну реакцію.

Конструктивні стратегії (обережні дії) мають позитивний зв'язок із помірною готовністю до ризику, що свідчить про раціональний підхід до стресових ситуацій.

2.3.Опис та характеристика тренінгової програми формування ефективних копінг-стратегій майбутніх поліцейських

Реакції на психотравмуючі фактори професійного середовища у фахівців екстремальних професій нерідко залишають після себе посттравматичну астеною, що може виявлятися у підвищеній стомлюваності, слабкості, емоційній виснаженості, помітному зниженні працездатності фахівця надмірної тривожності тощо. Такі розлади можуть викликати фрустраційну напруженість і дезадаптивні форми поведінки, які виявляються в наростанні міжособистісних конфліктів або обмеженості сфери контактів, аж до аутизації, раніше не властивому невиконанні службових обов'язків, грубих помилок в роботі та порушень дисципліни

Сила групового впливу була помічена дуже давно і широко використовується на даний час. Саме група, соціум виступає як найважливіший чинник соціалізації і розвитку людини. Історичний досвід свідчить, що в кризових ситуаціях, в періоди різних природних і соціальних потрясінь люди здатні об'єднатися в групи різної форми і якості. Результатом цієї, іноді вимушеної групової інтеграції, майже завжди є об'єднання людей і якісна зміна характеру суспільних відносин.

У XX столітті тренінг починають активно використовувати в професійній освіті (як форму навчання), а також в практичній психології (як методику розвитку і психокорекції людини, малих соціальних груп). Слід зазначити, що, починаючи з тридцятих років XX століття, груповий рух в психотерапії і практичній психології став набувати такий розмах, що не звертати на цей факт уваги академічна наука не могла.

Метод психологічної допомоги людям, який реалізується через малу групу (терапевтичну або корегувальну), виявився надзвичайно ефективний і тому набув статус одного з найпопулярніших.

Сучасне розуміння тренінгових програм включає багато традиційних методів групової психотерапії і психокорекції, що змушує шукати його витоки в різноманітних напрямках клінічної психотерапії в групах.

Більшість шкіл групової психотерапії і тренінгів виникла в руслі основних напрямів світової психологічної науки – психоаналізу, біхевіоризму, гештальтпсихології, гуманістичної психології – або в результаті незвичайного поєднання різних теоретичних підходів.

Професійна діяльність поліцейського, виконання ним трудових задач і адаптація до умов праці забезпечується сукупністю функціональних систем організму і психіки. Розроблена нами тренінгова програма призначена для навчання поліцейських навичкам свідомої саморегуляції своїх психічних станів, оволодіння методами зняття психологічної напруги за допомогою релаксаційних вправ. Крім того, у структурі тренінгу є блок призначений для розвитку й удосконалення індивідуальних якостей які обумовлюють

підвищення рівня стійкості поліцейських до негативних чинників професійного стресу та розвитку ефективних копінг-стратегій.

Для активізації пізнавальної діяльності учасників було використано різноманітні інтерактивні техніки: вивчення очікувань учасників занять, спільне розроблення правил групової роботи, «криголами», створення малих груп, заповнення робочих листків, «мозковий штурм», рольові ігри, тренінгові вправи, міні-лекції, аналіз професійних ситуацій, метод незавершених речень, групова дискусія тощо.

Інтерактивні техніки у тренінгу дали можливість осмислити зміст та значення тих чи інших психологічних феноменів копінг-поведінки у професійній діяльності; сприяли аналізу сутності основних складових копінг-поведінки, її стратегій і ресурсів; орієнтували на усвідомлення сучасних підходів до розвитку і саморозвитку особистості та ін.

Результати, одержані в ході дослідження, також можуть бути використані для підвищення ефективності відбору, адаптації, психологічного супроводження професійної діяльності фахівців поліцейських підрозділів в екстремальних умовах життєдіяльності. У програмі показано можливі шляхи формування емоційної стійкості до впливу стрес-чинників в ході виконання професійних завдань, боротьби з негативними психічними станами, саморегуляції та релаксації.

Мета: формування ефективних копінг-стратегій та навичок їх ефективного застосування.

Завдання:

1.Сформувати у поліцейських потребу у виборі просоціального копінгу та асертивних дій для подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності.

2.Навчити поліцейських методам конструктивного подолання напружених ситуацій за рахунок свідомого вибору копінг-стратегій.

3.Розвинути особистісні якості та властивості, які сприятимуть розвитку ефективних копінг-стратегій .

Тренінг складається із 8 занять, по 1.5 години кожне.

Висновки до другого розділу

На основі емпіричного дослідження нами було виявлено, що поліцейським здебільшого притаманні такі поведінки: асертивні дії: встановлення соціального контакту, агресивні дії. Результати дослідження нервово-психологічної стійкості дозволяють говорити про високий рівень нервово-психічної стійкості досліджуваних поліцейських. Вмотивовані на успіх більша половина поліцейських, а половина мають низький рівень мотивації уникнення невдач. Адекватна самооцінка виявлена у більшій половини досліджуваних.

Асертивні дії позитивно корелюють із готовністю до ризику, високим рівнем мотивації досягнення успіху, високим рівнем нервово-психічної стійкості та адекватною самооцінкою, обернені зв'язки отримано із низьким рівнем нервово-психічної стійкості; обережні дії позитивно корелюють із середнім рівнем готовності до ризику; встановлення соціального контакту позитивно корелює із адекватною самооцінкою та має обернені зв'язки із низьким рівнем нервово-психічної стійкості; агресивні дії позитивно корелюють із готовністю до ризику. Стратегія уникнення позитивно корелює із показниками заниженої самооцінки та високого рівня уникнення невдач; пошук соціальної підтримки із заниженою самооцінкою; маніпулятивні дії із високим рівнем уникнення невдач; імпульсивні дії із низьким рівнем нервово-психічної стійкості; асоціальні дії із низьким рівнем нервово-психічної стійкості та заниженою самооцінкою; обережні дії із середнім рівнем готовності до ризику. Дані кореляції вказують на необхідність роботи над розвитком конструктивних копінг-стратегій, які сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та зміцненню нервово-психічної стійкості, особливо у професіях із високим рівнем стресу, таких як поліцейські.

У тренінговій програмі показано можливі шляхи формування емоційної стійкості до впливу стрес-чинників в ході виконання професійних завдань, боротьби з негативними психічними станами, саморегуляції та релаксації, а також надані рекомендації щодо застосування ефективних копінг-стратегій.

Метою тренінгової програми є: формування ефективних копінг-стратегій та навичок їх ефективного застосування.

Відповідно до мети було поставлено наступні завдання:

1.Сформувати у поліцейських потребу у виборі просоціального копінгу та асертивних дій для подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності.

2.Навчити поліцейських методам конструктивного подолання напружених ситуацій за рахунок свідомого вибору копінг-стратегій.

3.Розвинути особистісні якості та властивості, які сприятимуть розвитку ефективних копінг-стратегій .

Тренінг складається із 8 занять, по 1.5 години кожне.

ВИСНОВКИ

У процесі професійної діяльності поліцейських Державної служби України з надзвичайних ситуацій часто виникають психологічно напружені та фізично виснажливі ситуації, які характеризуються непідконтрольністю, невизначеністю, конфліктністю взаємодії, труднощами у прогнозуванні подальшого розвитку, необхідністю прийняття рішення в умовах дефіциту часу тощо. Вони здатні викликати у поліцейського значне психоемоційне напруження, специфічні емоційні стани, що пов'язані з переживаннями стресу, фрустрації, конфліктів, криз, тощо. Виникнення психологічно напруженої ситуації запускає копінг-поведінку, яка виступає механізмом психологічної адаптації та спрямовується на збереження або швидке відновлення слідчим звичної працездатності та функціональності. Відповідно від обраної стратегії, копінг-поведінка слідчого може бути охарактеризована як конструктивна або неконструктивна. Конструктивна копінг-поведінка – це поведінка, яка спрямована на подолання стресу шляхом контролю психологічно напруженої ситуації, отримання психологічної підтримки або обґрунтованого уникання.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що поліцейським здебільшого притаманні такі поведінки: асертивні дії: встановлення соціального контакту, агресивні дії. Результати дослідження нервово-психологічної стійкості дозволяють говорити про високий рівень нервово-психічної стійкості досліджуваних поліцейських. Вмотивовані на успіх більша половина поліцейських, а половина мають низький рівень мотивації уникнення невдач. Адекватна самооцінка виявлена у більшій половині досліджуваних. Асертивні дії позитивно корелюють із готовністю до ризику, високим рівнем мотивації досягнення успіху, високим рівнем нервово-психічної стійкості та адекватною самооцінкою, обернені зв'язки отримано із низьким рівнем нервово-психічної стійкості; агресивні дії позитивно корелюють із готовністю до ризику; встановлення соціального контакту позитивно корелює із адекватною самооцінкою та має обернені зв'язки із

низьким рівнем нервово-психічної стійкості; стратегія уникнення позитивно корелює із показниками заниженої самооцінки та високого рівня уникнення невдач; пошук соціальної підтримки із заниженою самооцінкою; імпульсивні дії із низьким рівнем нервово-психічної стійкості; асоціальні дії із низьким рівнем нервово-психічної стійкості та заниженою самооцінкою; маніпулятивні дії із високим рівнем уникнення невдач.

Реакції на психотравмуючі фактори професійного середовища у фахівців екстремальних професій нерідко залишають після себе посттравматичну астеною, що може виявлятися у підвищеній стомлюваності, слабкості, емоційній виснаженості, помітному зниженні працездатності фахівця надмірної тривожності тощо. Розроблена нами тренінгова програма призначена для навчання поліцейських навичкам свідомої саморегуляції своїх психічних станів, оволодіння методами зняття психологічної напруги за допомогою релаксаційних вправ. Для активізації пізнавальної діяльності учасників було використано різноманітні інтерактивні техніки: вивчення очікувань учасників занять, спільне розроблення правил групової роботи, «криголами», створення малих груп, заповнення робочих листків, «мозковий штурм», рольові ігри, аналіз професійних ситуацій тощо. Інтерактивні техніки у тренінгу дали можливість осмислити зміст та значення тих чи інших психологічних феноменів копінг-поведінки у професійній діяльності; сприяли аналізу сутності основних складових копінг-поведінки, її стратегій і ресурсів; орієнтували на усвідомлення сучасних підходів до розвитку і саморозвитку особистості

Мета тренінгової програми - формування ефективних копінг-стратегій та навичок їх ефективного застосування. Завдання, які дозволить вирішити запропонований тренінг: сформувати у поліцейських потребу у виборі просоціального копіngu та асертивних дій для подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності; навчити поліцейських методам конструктивного подолання напружених ситуацій за рахунок свідомого вибору копінг-стратегій; розвинути особистісні якості та властивості, які

сприятимуть розвитку ефективних копінг-стратегій. Тренінг складається із 8 занять, по 1.5 години кожне.

Таким чином, результати дослідження та запропонований комплекс методик і методи тренінгу є інструментами, які не лише сприяють застосуванню ефективним копінг стратегіям та збереженню психологічного здоров'я поліцейських, але й підвищують їхню професійну успішність і якість виконання службових завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозинська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 20–23.
3. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
4. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. Наука і освіта. - 2013. - № 1/2. - С. 17-21.
5. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Київ, 2013. 40с.
6. Ваврик Л. В. Психологічні передумови успішної діяльності правоохоронців в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Київ, 2013. Вип. 14. Частина 1. С. 53.
7. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: *практичний посібник*. ЛьвДУВС, 2023. 116с.
8. Вавринів О.С., Христук О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів: *зб.наук.праць*. Львів:

- ЛьвДУВС, 2023. Вип.2. С.11-15 DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>
9. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології* Т. XI, част. 7. К., 2009. С. 95-107.
 10. Василенко С. В. Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.- практ. конф. Київ, 2019. С. 40–42.
 11. Васильєва, О. М. Психологічні передумови задоволеності молодих військових фахівців службовою діяльністю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Хмельницький, 2007. 22 с.
 12. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. Чернігів, 2013. Вип. 114. С. 17– 20.
 13. Вінтоняк В. Ф. Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали всеукр. наук.- практ. конф. з міжнар. участю. Київ, 2016. С. 33–35.
 14. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
 15. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дисертація. Київ, 2018. 227 с.

16. Жигаренко І. Психологічні ресурси особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічної галузі. Психологія особистості. 2021. Т1. №1. С. 31-38.
17. Кліманська М. Б. Почуття гумору як ресурс подолання стресу в роботі менеджерів. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2011. 16, вип. 11, ч. 1. С.261-268.
18. Коваленко А. Б., Н.В. Родіна Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. Наука і освіта. – 2011. - №9.- С. 110-113.
19. Коваленко А. Б., Н. В. Родіна Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2009. 14, вип. 17. С. 5465.
20. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. Правовий часопис Донбасу. 2019. № 2. С. 158–164.
21. Козицька І. В. Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. Український психологічний журнал : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 3. С. 135–144.
22. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр. / В. М. Крайнюк. Київ : Ніка-Центр, 2007. 431 с.
24. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006. 240 с.
25. Назаров О. О. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-поліцейських підрозділів МНС України : монографія. Ун-т цив. захисту України. Харків, 2008. 221 с.
26. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колект. моногр. / В. І.

- Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінарєнко; ред.: В. І. Подшивалкіна. Одеса : Фенікс, 2011. 380 с.
27. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 134 с
 28. Приходько, Ю. О. Психологічні чинники успішності професійної діяльності пожежних-поліцейських ДСНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Харків, 2008. 24 с.
 29. Резнікова, О. А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Слов'янськ, 2009. 211 с.
 30. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. С. 608-633.
 31. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти / Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колективна монографія за наук. Одеса : Фенікс, 2011. Р.8. С. 264-299.
 32. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2012. 504 с.
 33. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
 34. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз. Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. 2010. № 5-6. С. 39-48.

- 35.Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. Київ: Либідь, 2006. С.11-36.
- 36.Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.
- 37.Склень, О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-поліцейських підрозділів ДСНС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 . Харків, 2008. 198 с.
- 38.Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Соціальна психологія. 2006. №1. С.3-13.
- 39.Ткачук Т. А. Дослідження локусу контролю як складової копінг-поведінки фахівців податкової служби. Соц. психологія. 2010. № 4. С. 95-102.
- 40.Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Держ. податк. служба України, Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь, 2011. 284 с.
- 41.Яремко Р.Я., Вавринів О.С., Вплив перфекціонізму на професійну діяльність фахівців ризиконебезпечних професій. Наукові перспективи: журнал. 2023. Вип. 12(42). С.958-968. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-958-968](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-958-968)
- 42.Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. - Oxford University Press, 2002. 176 p.
- 43.Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - 2010. - № 37(3). - P. 727-745.
- 44.Frydenberg, E. Coping competencies : what to teach and when /E. Frydenberg// Theory Into Practice. Wntr, 2004. – P. 43–66.

45. Vavryniv O. Empirical study of the professional empathy of future rescuers. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2020, 4, 57-72. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-4
46. Vavryniv O. Rescuers empathy empirical study as professionally important quality of the helping professions representatives. *The European Journal of Education and Applied Psychology*, Premier Publishing s.r.o. Vienna, 2019. №3. C. 3-6.

ДОДАТКИ

Тренінгова програма формування ефективних копінг-стратегій майбутніх поліцейських

ЗАНЯТТЯ 1.

1.Правила роботи в групі: (15хв.)

1. Правило «тут і тепер» орієнтувало учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в даний момент, відчуття, що переживаються та думки, що з'являються. Окрім спеціально зумовлених випадків, забороняються проекції в минуле і в майбутнє. Акцентування на сьогоденні сприяє глибокій рефлексії учасників, вчить зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях, розвивати навички самоаналізу.
2. Правило «щирість і відкритість» вимагало від учасників не лицемірити і не брехати. Чим відвертішими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим щирішими будуть представлені відчуття, тим більш успішнішою буде робота групи в цілому. Щирість і відкритість сприяють отриманню і наданню іншим чесного зворотного зв'язку.
3. Правило «Я» зосереджувало основну увагу учасників на процесах самопізнання, самоаналізі і рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлювання власних виникаючих почуттів і переживань. Забороняється висловлювати міркування типу: «Ми вважаємо», «У нас думка інша» тощо, що перекладає відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне «Ми». Усі висловлювання повинні будуватися з використанням особистих займенників однини: «Я відчуваю», «Мені здається». Більш того, це важливо, тому що безпосередньо пов'язане з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є.
4. Правило «активність» не дає можливості пасивно відсидітися. Активна участь усіх у тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Більшість вправ передбачає участь усіх учасників. Але навіть якщо вправа носить

демонстраційний характер, або пов'язана з індивідуальною роботою, усі учасники мають безумовне право висловитися після її виконання.

5. Правило «конфіденційність» визначало, що все, що говориться в групі відносно конкретних учасників, повинно залишитися усередині групи – природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття. Само собою зрозуміло, що психологічні знання і конкретні прийоми, ігри, психотехніки можуть і повинні використовуватися поза групою – професійною діяльністю, у навчанні, у повсякденному житті, при спілкуванні з рідними і близькими, з метою саморозвитку.

Після встановлення правил учасники пропонували і записували на аркуші паперу свої доповнення та побажання до правил. Ті, які влаштували більшість членів групи, були прийняті. Всі правила було записано на аркуш, який вивішувався на видному місці на кожному занятті.

2. Вправа «Будьмо знайомі» (15хв.)

Мета: познайомити учасників тренінгу, активізувати та налаштувати на роботу в групі.

Кожен учасник називає своє ім'я, а наступний говорить, яке перше враження викликав даний учасник і далі по колу.

3. Вправа «Нічний сторож» (20хв.)

Мета: тренування спостережливості, уміння гнучко і впевнено діяти у швидко мінливій обстановці, згуртування групи і навчання координуванню спільних дій.

Ведучий грає роль нічного сторожа. Він зображує сплячого – повертається спиною до інших учасників і не дивиться на них. За ним розташовується який-небудь невеликий предмет, який він «охороняє». Решта стоять на відстані п'яти метрів від сторожа, за командою починають рухатися. Один із них грає роль злодюжки, його завдання – непомітно для сторожа стягнути предмет, а потім торкнутися ним кожного з учасників. Сторож раз на 6 секунд прокидається, повертається в бік учасників і спостерігає за ними – не більше 5 секунд. Коли повертається сторож, всі

завмирають у тих позах, в яких їх застав сторож. Коли сторож засинає і відвертається, учасники можуть рухатися. Завдання сторожа – зрозуміти, хто злодій, – до того, як злодій торкнеться всіх учасників. На це дається 3 спроби. Учасники допомагають злодюжці маскуватися.

Обговорення. Які враження виникли в учасників упродовж гри? Які якості важливіші для «сторожа», «злодюжки», рядових учасників? Де в реальному житті затребувані ці якості?

4. Вправа «Виправдай позу»(15хв.)

Мета: формування навичок контролю напруги м'язів, розкріпачення, створення довірливої атмосфери для подальшої роботи.

Учасники рухаються по кімнаті. За командою всі завмирають в якійсь позі (як у дитячій грі «Море хвилюється»). Потім кожен по черзі, «оживаючи», повинен виправдати свою позу, тобто виконати дію, що пояснює положення його тіла.

5.Рефлексія заняття (15хв.)

ЗАНЯТТЯ 2.

1.Рефлексія (15хв.)

2.Вправа «Три способи поведінки»(20хв.)

Мета: демонстрація впевненої поведінки в конфліктній ситуації шляхом порівняння з іншими стилями, тренування впевненої поведінки, обговорення та усвідомлення плюсів і мінусів кожного зі стилів поведінки.

Учасники розігрують сценки конфліктних ситуацій, в яких їм дається завдання вести себе відповідно до одного зі стилів поведінки: сором'язливо (говорити винуватим тоном, тихим голосом, погоджуватися із запереченнями співрозмовника), впевнено (говорити спокійно, помірковано-голосно, дивлячись прямо на співрозмовника, наполегливо викладати свої вимоги і при необхідності повторювати їх, не вдаватися до звинувачень і погроз), агресивно (говорити голосно, енергійно жестикулювати, вимагати,

наказувати, погрожувати). Кожна сценка програється тричі (1-2 хвилини на повтор), у парах. Один із партнерів веде себе відповідно до якого-небудь стилю, інший – так, як вважає за потрібне.

3. Вправа «Дві справи»(25хв.)

Мета: тренування вміння розподіляти увагу між кількома діями, впевнено вести себе і не губитися в ситуаціях інформаційного перевантаження.

Учасники розбиваються на групи по чотири особи. Доброволець - ведучий сідає на стілець, навпроти нього сідає інший учасник і починає здійснювати будь-які рухи, постійно змінюючи їх. Доброволець виконує роль «живого дзеркала», повторюючи все побачене. Два інші учасники в цей же час сідають з боків від нього і починають у швидкому темпі задавати йому будь-які питання. Той має, не припиняючи копіювання рухів, відповідати на питання, по можливості логічно і за змістом. Вправа триває одну-дві хвилини, згодом учасники міняються ролями.

Обговорення. Що викликало утруднення, а що допомагало розподілити увагу? Коли в житті виникають ситуації, які вимагають сприйняття інформації одночасно з декількох джерел і швидкої реакції на неї?

4. Вправа «Оптимальні варіанти»(20хв.)

Мета: підвищення гнучкості в різних ситуаціях, демонстрація типів поведінки та особливостей того, що залежно від ситуації можуть бути різні оптимальні стратегії поведінки

Учасники об'єднуються в групи по 3-4 особи. Їм пропонують конфліктні ситуації: 1) Ти купив плеєр, приніс додому, а він не працює. Попросив замінити в магазині, а там сказали, що замінити не можуть; 2) Ти стоїш у черзі, і раптом якийсь хлопець з дівчиною стають прямо перед тобою, ніби так воно і треба; 3) Ти домовився з друзями піти на дискотеку з нагоди дня народження, а мама каже: «Нікуди ти не підеш проти ночі, маленький ще!»; 4) Ти купив у магазині півкілограма ковбаси, приніс додому і тут виявив, що вона несвіжа. Ти повертаєшся в магазин, віддаєш продавцю

ковбасу і чек та просиш повернути гроші за неякісний товар. А вона відповідає: «Нічого не знаю, у нас усі продукти свіжі. Ви купили це в іншому місці». Завдання учасників – продумати, прорепетирувати і продемонструвати сценки щодо оптимальних (тобто, які дозволяють досягти мети з найбільшою ймовірністю і з найменшими затратами сил) варіантів впевненої, агресивної і сором'язливої поведінки стосовно кожної ситуації.

Рефлексія заняття (15хв.)

ЗАНЯТТЯ 3.

1.Рефлексія (15хв.)

2.Вправа «Агресивний і сором'язливий» (25хв.)

Мета: демонстрація неоднозначності сприйняття одних і тих же дій людини залежно від установок, зазвичай, учасник приписує іншим саме ті наміри, якими керується сам, навіть якщо їх поведінка не дає будь-яких підстав на це.

Вправа виконується в трійках. Той, хто починає її, робить який-небудь рух, що сам по собі є нейтральним, не свідчить про ворожість стосовно оточуючих або про звинувачення їх у чому-небудь (наприклад, опускає голову).

Завдання двох інших учасників наступні: один із них тлумачить ці дії таким чином, як могла би вчинити агресивна людина, другий – так, як сором'язлива. Наприклад: «Він опустил голову і ховає погляд – значить, у чомусь винен переді мною, а якщо так – треба його провчити!» Або «Він опустил голову, щоб я не зустрівся з ним поглядом, – напевно, я перед ним винен, і глянути йому в очі мені було б дуже соромно!» Доцільніше організувати цю вправу таким чином, щоб кожна з трійок працювала послідовно, на очах у всієї решти групи.

Обговорення. Які враження у вас виникли, коли ви самі брали участь у цій вправі і спостерігали її збоку? Виходячи з чого, люди, зазвичай, вирішують, як саме тлумачити дії оточуючих? Наведіть життєві приклади,

коли різні люди розуміють одні й ті ж дії протилежним чином. Які висновки ви зробили для себе? Варто звернути увагу на те, що в ігровій ситуації ми починаємо міркувати за інших, і, як правило, помиляємося у своїх судженнях.

3. Музична релаксація (10хв.)

Мета: зняти психоемоційну напругу, активізувати творчі процеси.

4. Вправа «Купе поїзда» (20хв.)

Мета: формування навичок встановлення контактів, враховуючи індивідуальні особливості співрозмовника та умови спілкування.

Учасники діляться на групи по чотири особи. Їм пропонують ситуацію: «Ви опинилися в одному купе поїзда. Ніхто не знайомий один з одним. Необхідно познайомитися і зав'язати розмову». Учасники заздалегідь не продумують діалог, а лише обумовлюють, в якому напрямку вони їдуть. Кожна група по черзі програє свій етюд, після чого проводиться спільне обговорення. Спочатку самі учасники аналізують свої дії: чи легко було встановлювати контакт, з ким з учасників легше, з ким важче, що цьому сприяло, хто був найбільш активним, відкритим, хто йшов на контакт і чому тощо. Потім аналіз проводять спостерігачі, висловлюючи свою думку, роблячи зауваження.

Рефлексія заняття (15хв.)

ЗАНЯТТЯ 4.

1. Рефлексія (15хв.)

2. Вправа «Піймати до кола» (15хв.)

Мета: розминка, тренування умінь впевнено діяти у швидко мінливих ситуаціях, злагоджено з партнерами.

Два учасники (краще найвищі у групі) стають лицем один до одного і беруться за руки, інші вільно переміщаються навколо них. Завдання цих двох – піямати кого-небудь з решти (не розчеплюючи рук, а «накинувши» їх на іншого гравця зверху). Спійманий стає між першими двома, бере їх за руки

так, щоб утворилося коло з трьох чоловік. Наступного учасника вони ловлять уже в трьох, спійманий стає черговим сектором кола і т.д. Завдання – спіймати всіх учасників. Якщо залишилися 1-2 особи, зловити яких не вдається, гра може бути завершена і раніше.

Обговорення. Як змінилася специфіка «лову» учасників у міру збільшення кількості людей, що розміщуються в колі? Які якості, окрім спритності, дозволили учасникам, яких довше всіх не могли спіймати, успішніше за інших вислизати?

3. Вправа «Хода» (20хв.)

Мета: розвиток навичок пластичної експресії, навчання саморегуляції, емоційних станів через контроль їхніх зовнішніх проявів. Розвиток спостережливості і вміння зовні проявляти свої емоційні стани.

Учасників просять вибрати емоцію або психологічний стан, який вони хотіли б продемонструвати, і пройти перед групою таким чином, щоб за їхньою ходою можна було здогадатися, що саме вона демонструє. Кожному надають три-чотири спроби, де необхідно проявляти різний стан. Учасники йдуть по черзі. Завдання – відгадати стан. Як приклад і розминку можна попросити всіх продемонструвати такі варіанти ходи, як: упевнена, сором'язлива, агресивна, радісна, ображена.

4. Вправа «Сплячі леви» (20хв.)

Мета: тренування вмінь контролювати вираження своїх емоцій, зберігати незворушність у різних ситуаціях.

Учасники, які сидять, зображують сплячих левів. Як відомо, леви сплять з розплющеними очима – раптом виникне небезпека? Ведучий вільно переміщається між ними. Його завдання – вивести «левів» зі стану незворушності, викликати у них будь-яку емоційну реакцію. Можна робити що завгодно, але не торкатися фізично інших учасників і не вживати в їх адресу образливих виразів. Якщо ведучому вдалося викликати емоційну реакцію у когось; той встає і приєднується до ведучого. Перемагає той, хто

довше протримається в положенні «сплячого лева», зберігаючи незворушність.

5.Рефлексія заняття (15хв.)

ЗАНЯТТЯ 5.

1.Рефлексія (15хв.)

2.Вправа «Дзеркало»(10хв.)

Мета: підвищення взаєморозуміння, згуртування, тренування регуляції своїх рухів.

Учасники розбиваються на пари. Один починає виконувати будь-які рухи. Інший – дзеркально повторює їх. Через хвилину обмінюються ролями.

3.Вправа «Психологічний час» (10хв.)

Мета: розвиток внутрішнього відчуття часу.

Сядьте, розслабтеся і заплющіть очі. Постарайтеся якомога точніше визначити, коли мине рівно хвилинка після умовного сигналу. Прислухайтеся до своєї інтуїції, а не рахуйте. Коли ваша хвилинка мине – розплющіть очі. Ведучий оголошує, коли пройшла хвилинка. Учасники діляться на дві групи: менше 60 секунд і більше 60 секунд.

Обговорення. Які особливості людей з часом менше 60 секунд і більше 60 секунд? З чим це пов'язано?

4.Вправа «Хвости»(20хв.)

Мета: розминка, зняття напруги, тренування уміння впевнено діяти в мінливій ситуації.

Кожен учасник відводить ліву руку назад і розташовує її відкритою долонею вгору на рівні пояса, зображуючи «хвіст». Права рука вільна. За командою ведучого всі починають рухатися, намагаючись вхопитися за «хвости» інших учасників і при цьому вберегти свій «хвіст». Той, кого схопили за «хвіст», зупиняється на місці і більше не має права рухатися, але може ловити за «хвости» тих, що пробігають мимо. Гра триває, поки всі учасники, окрім одного, не будуть знерухомлені.

Обговорення. Яка стратегія виявилася найбільш ефективною в цій вправі? У яких життєвих ситуаціях доцільніше діяти оборонно, а в яких – наступально?

Рефлексія заняття (15хв.)

ЗАНЯТТЯ 6.

1.Рефлексія (15хв.)

2.Вправа «Стежка емоцій». (35хв.)

Мета: відпрацювання навичок визначення емоційного стану після ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Для виконання поданої вправи необхідно підготувати роздаткові матеріали:

1) скласти список декількох емоцій і станів, які, на думку тренера, можуть бути притаманні учасникам тренінгу (кількість перерахованих емоцій залежить від резерву часу, наявного для виконання вправи);

2) заготувати аркуші формату А4, на кожному з яких крупно й чітко має бути написано назву однієї з перерахованих у списку емоцій.

Приблизний список емоцій до вправи «Стежка емоцій»:

- цікавість;
- радість;
- подив;
- гнів;
- тривога;
- нудьга;
- провина;
- роздратування;
- апатія;
- очікування;
- творчий підйом.

Кожен учасник отримує список емоцій і станів. Ведучий пропонує учасникам на свій розсуд оцінити власний емоційний стан, який виникає у них після ліквідації наслідків надзвичайної ситуації, вибираючи із запропонованого тренером переліку від трьох до шести емоцій та ранжуючи їх. Потім тренер просить учасників відкласти списки на певний час.

Після цього тренер розкладає на підлозі заздалегідь заготовлені аркуші А4 з назвами емоцій. І пропонує розпочати «стежку емоцій». Першому учаснику необхідно пройти шлях від однієї емоції до іншої, зупиняючись біля кожного аркуша, і розписуватися тільки під назвами тих емоцій і станів, які властиві наразі саме йому. Другий учасник ступає на «стежку емоцій» тільки після того, як перший пройде хоча б половину шляху і так далі.

Коли всі учасники подолають «стежку», тренер просить їх повернутися в коло. Потім тренер демонструє групі емоції, які у них превалюють, відбираючи лише ті аркуші, на яких виявилася найбільша кількість підписів. Потім кожен учасник порівнює свій попередній прогноз емоційного стану (емоцій і станів, які він позначив на попередньому етапі виконання вправи) і результати, які отримав тренер.

Приблизний перелік допоміжних запитань для тренера

Тренер пропонує учасникам відповісти на такі запитання по колу у вільній формі:

- Чи легко було оцінити власний емоційний стан?
- Що допомагало й що заважало вашій оцінці?
- Які труднощі виникали під час виконання вправи?
- Наскільки важлива оцінка емоційного стану оточуючих?
- Чи легко це здійснювати в житті?
- Що заважає й що допомагає сформулювати точний прогноз?

3. Вправа «Гомеостат»

Мета: розвинути відчуття спільності в роботі.

Так називається прилад із множиною ручок і циферблатів, який використовується психологами для вивчення групової сумісності. Наш

«прилад» влаштований декілька простіше. Учасники сідають по колу. Кожний стискує праву руку в кулак, і по команді ведучого усі «викидають» пальці. Група повинна прагнути того, щоб всі учасники незалежно один від одного викинули одне і те саме число. Учасникам заборонено домовлятися, перемигуватись та іншими «незаконними» способами намагатись узгоджувати свої дії. Гра продовжується доти, поки група не досягне своєї цілі. Для того щоб надати один одному можливість оцінити обстановку і врахувати її в наступному такті гри, учасники після кожного «викидання» фіксують на якийсь час положення своїх пальців.

4.Рефлексія заняття (15хв.)

ЗАНЯТТЯ 7.

Рефлексія (15хв.)

3.Вправа «Мої сильні сторони ...» (50хв.)

У кожного з вас є сильні сторони, те, що ви цінуєте, приймаєте і любите в собі, що дає вам почуття внутрішньої волі і впевненості у власних силах, що допомагає вистояти у важку хвилину. При формулюванні сильних сторін не применшуйте свої достоїнства. Ви можете також відзначити ті позитивні якості, що вам не властиві, але ви б хотіли виробити їх у собі. На складання списку вам дається 5 хвилин.

Потім сядемо у велике коло, озвучимо записи і коментарі до них. Коли будете висловлюватися, говоріть прямо, упевнено, без усяких «але ...», «якщо ...», «може бути...», «я не зовсім упевнений, що ..», тощо. На виступ дається по 2 хвилини. Навіть якщо закінчите свою промову раніше, час що залишився належить вам. Слухачі можуть тільки уточнювати деталі чи просити роз'яснення, але не мають права висловлюватися. Може бути, значна частина відведеного часу пройде в мовчанні. Ви не зобов'язані пояснювати, чому вважаєте ті чи інші свої якості точкою опори, сильною стороною. Досить того, що самі в цьому впевнені.

Коментар. Ця вправа спрямована не тільки на визначення власних сильних сторін, але і на формування звички думати про себе позитивно. Тому при його виконанні необхідно стежити за тим, щоб учасники уникали навіть незначних висловлень про свої недоліки, помилки, слабості. Будь-яка спроба самокритики і самоосуду повинна припинятися.»З чого ж починається психологічна підготовка? В першу чергу з оцінки себе самого як особистості. Необхідно щиро розібратися в своїх особистих достоїнства і недоліки. Необхідно гранично щиро і чітко відповісти собі на три питання: «Чого я хочу?», «Що я можу?», «Що я повинен?». З цих «хочу», «можу» і «повинен» складається вся людина, її внутрішній світ, її особистість. Відповідь на ці питання дасть Вам відповідь на питання «Хто я такий?», А відповідь на питання «Хто я такий?» допоможе Вам, в свою чергу, відповісти на питання про «хочу» «можу» і «повинен». Відповідаючи на питання, Ви зможете краще усвідомити свої сильні і слабкі сторони, визначити, які якості слід розвинути в собі, а які треба відкинути. Вийде своєрідна «негативна відомість» своєї особистості і поліпшений «проект» самого себе. Зробити це необхідно, інакше робота над собою буде неконкретною, недолугою і безрезультатною. В руках у Вас папір і олівець. Ви будете робити записи. Ці записи тільки для Вас. Без Вашого бажання їх ніхто не побачить. Отже:

– протягом 10-ти хвилин поставте в стовпчик номери від 1 до 7 і дайте сім відповідей на запитання «Хто я?». При цьому можна враховувати будь-які свої іпостасі, посади, соціальні ролі – все, що здасться вам відповідним для того, щоб описати себе фразою, що починається з «Я – ...».

– потім протягом 10-ти хвилин дайте сім відповідей на питання «Який я?». При цьому можна враховувати будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції – все, що здасться вам відповідним для того, щоб описати себе фразою, що починається з «Я – ...».

– далі протягом наступних 5-ти хвилин, письмово дати 3 відповіді на питання «Чого я боюся?»

– потім двічі уважно перечитайте отримані відповіді і протягом 15 хвилин дайте по три відповіді на питання (саме в такій послідовності задаються з інтервалом в 4 хв): «Чого я хочу?» – «Що я можу для цього зробити зараз?» – «Чого не вистачає в мені для досягнення моїх бажань?».

– після закінчення часу на окремому аркуші паперу, спираючись на результати вправи, за 8-10 хвилин складіть свою негативну відомість», в 3-х колонках якої відобразять: «Мої позитивні сторони і якості»; «Мої недоліки»; «Сьогодні мені особливо не потрібно ... (якості, вміння тощо)».

Після закінчення виконання вправи тренер пропонує слухачам на основі виконаної роботи написати 2-3 особистих мети, які вони будуть намагатись досягти при виконанні майбутніх завдань. Написані цілі відкласти до кінця занять.

Коментар. Зрозуміло, що складова в результаті виконання вправи «негативна відомість» буде відображати актуальний стан слухача, найбільш хвилююче його в даний час питання, проблему, рішенням якої він зараз стурбований. Так як майбутня робота в умовах підвищеного ризику є практично для всіх значимим стресогенним фактором, то і «негативні відомості» будуть відображати, в основному, ситуацію в контексті даної проблеми. Зосередження слухачів на формулюванні особистих цілей після закінчення роботи над «негативними відомостями» покликано ще більш загострити увагу на свої слабкі місця в контексті майбутньої екстремальної діяльності та мотивувати слухачів на їх пошук і усунення.

Після виконання завдань третьої частини тренер протягом 15 хвилин проводить з обмін думками за таким планом:

- хто хотів би висловитися по якомусь з питань?
- хто не зміг сформулювати для себе особисті цілі і чому?
- кому було важко визначити три своїх, тільки для себе, бажання?

Чому?

- кому було важко заповнити в «негативної відомості» колонку: «Сьогодні мені особливо необхідно ...? Чому?»

– у кого є питання? Хто хотів би що-небудь сказати?

Рефлексія заняття (15хв.)

ЗАНЯТТЯ 8.

Мета: закріпити набуті навички та засвоїти рекомендації щодо використання ефективних копінг-стратегій як у професійному так і в особистому житті.

1.Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них. Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, праці, сім'ї, позитивному мисленні. Він гарантує високу стресостійкість.

2.Навчіться розслаблюватися: тілом, диханням, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різними способами розслаблення. Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом. Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров'я. Зробіть паузу. Варто пам'ятати, що успішність побудови особистої програми захисту від стресу залежить від того, наскільки точно й вчасно ви навчилися відчувати, що вступаєте в «зону» стресу і втрачаєте самоконтроль. Тому необхідно шукати способи зупинки самого себе, «зробити паузу».

На цій стадії стресу важливо «взяти перерву» і зусиллям волі перервати свої дії:

- зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того, щоб із роздратуванням відповідати на несправедливе зауваження);
- порахувати до 10;
- вийти з приміщення;
- переміститися в іншу, віддалену частину приміщення.

Якщо втрата самовладання відбулася на роботі, ми повинні завжди прагнути перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-

небудь іншим, що дасть можливість зняти напругу: перебрати свої ділові папери, полити квіти на підвіконні, заварити чай; вийти в коридор і поговорити з колегами на нейтральні теми (про погоду, покупки та ін.); підійти до вікна і подивитися на небо й дерева, порадіти сонцю, дощу або снігові; звернути увагу на людей, що йдуть по вулиці. Спробувати уявити, про що думають ці люди; зайти в туалетну кімнату і на 2-3 хвилини опустити долоні під холодну воду.

Такі «перерви» потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю. Важливо, щоб дія «зупинки себе» стала звичкою.

3.Відключайтеся від негативних ситуацій з використанням подиху. Глибоко вдихніть і затримайте подих, скільки можете. Про що думає людина, затримавши подих? Про проблеми на роботі, сімейні неприємності, фінансові утруднення? Звичайно, не думає, і навіть не може думати, тому що в неї на це немає часу. Вона цілком поглинена бажанням відновити нормальний подих. Це бажання заслоняє всі проблеми повсякденності. Подих є життя. Затримуючи його, ви позбавляєте організм потреби, у порівнянні з якою всі інші відходять на задній план і хоч на мить, але втрачають свою актуальність. Ця мить – ваш виграш. Використовуйте його, щоб вийти з-під прямого впливу стресу. Для цього з видихом розслабтеся і при черговому вдиху ледь відхиліться назад, підніміть підборіддя і трохи відкиньте голову.

4.Учіться планувати. Дезорганізація може призвести до стресу. Наявність великої кількості планів одночасно часто призводить до плутанини, безпам'ятності й почуття, що незакінчені проекти висять над головою, як «дамоклів меч».

Приділіть планам якийсь час, попрацюйте над ними. Запишіть завдання, плани, справи на тиждень. Такий пробний список «запустить механізм» і полегшить подальше планування. Розставте завдання відповідно до їх важливості. Записавши всі намічені справи, позначте їхні пріоритети: вищий, високий, низький, найнижчий. Виключіть всі справи, що не є вкрай

необхідними у вашій повсякденній діяльності. Перенесіть їх у кінець списку. Делегуйте повноваження. Одна з найважливіших причин стресу полягає у впевненості, що ви все повинні робити самі. Закінчіть одне завдання, перш ніж прийнятися за інше. Не відкладайте справи на завтра. Навчіться говорити «ні». З усіх способів розподілу часу уміння говорити «ні» – найкращий. Резервуйте час на термінові роботи або незаплановані зустрічі. Тоді ви будете менше турбуватися про те, щоб устигнути виконати свій план. Контролюйте процес. При розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, ймовірно, найважливіша якість, яка необхідна для того, щоб перебороти стрес.

5. Намагайтеся завершувати ситуації. Для того, щоб уберегти себе від стресу, вчіться відслідковувати незавершені ситуації. Якщо ви зазнаєте утиску незавершених справ, спробуйте скоротити їх число, для цього виконайте такі чотири дії:

усвідомте, що виявилися заручником незавершеної ситуації, яка вимагає свого рішення, і марно розтрачує ваші сили;

прийміть рішення завершити її;

подумайте про те, що у ваших силах і що залежить саме від вас, виберіть кращу можливість і покладайтесь на себе;

реалізуйте свій план.

Якщо з першого разу ситуація не завершиться, пошукайте ще один вихід, але не залишайте її незавершеною.

6. Визнайте й прийміть обмеження. Багато хто з нас ставлять собі надмірні й недосяжні цілі. Якщо людина не може досягти їх, то часто виникає почуття неспроможності або невідповідності, незалежно від того, наскільки добре ми виконали що-небудь. Ставте досяжні цілі. Послабте ваші стандарти. На противагу загальноприйнятій думці, не все, що потрібно робити, варто робити добре. Будьте більш гнучкими. Досконалість не завжди досяжна, а якщо і досяжна, то вона не завжди цього варта. Уникайте непотрібної конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли ми не можемо

уникнути конкуренції. Але наявність надто великого прагнення до вигравання в надто багатьох сферах життя створює напругу й тривогу, робить людину надто агресивною.

7.Будьте «позитивною» особистістю. Уникайте критикувати інших, особливо своїх слухачів. Учіться хвалити інших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих. Рахуйте ваші удачі! На кожну сьогоднішню невдачу, ймовірно, знайдеться десять або більше випадків, коли вам пощастило. Подумайте про них. Спогад про гарний випадок зменшить ваше роздратування, коли знову що-небудь відбудеться не так, як ви хотіли б.

8.Щодня хваліть себе кілька разів. Будь-яка робота, велика або маленька, виконана вами або іншим, заслуговує подяки. Не чекайте подвигів. Щодня освідчуйтеся в любові до найдорожчої для вас людини, окрім себе. Хоча б раз на день говоріть приємні слова своїм близьким. Почавши це робити, ви незабаром зрозумієте, що це приносить подвійну користь: вам і близькій людині. Учіться терпіти й прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації й гніву. Спробуйте зрозуміти, що відчувають інші люди, це допоможе Вам прийняти їх. Прощайте й забувайте.

9.Не скаржтеся, не скигліть, не випробовуйте невдоволення інших. Прийміть той факт, що люди навколо вас і світ, у якому ми живемо, недосконалі, і мають «різні карти світу». Приймайте доброзичливо, на віру слова інших людей, якщо немає доказів зворотного. Вірте тому, що більшість людей намагається робити все настільки добре, наскільки може.

10. Зробіть щось для поліпшення вашого зовнішнього вигляду. Якщо ви будете виглядати краще, це змусить вас і почувати себе краще. Гарна зачіска, акуратний костюм можуть підвищити ваш життєвий тонус. Ставтеся до себе добре.

11.При виникненні почуття тривоги або напруги зануртеся в «тут і зараз», сконцентруйтеся на своєму подиху. Ваше завдання — бачити, чути, відчувати все те, що в дійсності відбувається, причому з усіма подробицями,

але без будь-яких оцінок. Просто зосередження, зосередження на житті, а не на власних побоюваннях. Почуйте тільки свій подих. Сядьте з випрямленою спиною і рахуйте свої подихи: «раз» при вдиху, «два» при видиху, «три» при новому вдиху, «чотири» при новому видиху і т.д. Продовжуйте рахунок тільки до «десяти», оскільки з великими числами рахунок подиху складний. І пройдіть два-три таких цикли. Акцентуйтеся на кожному рахунку. Віддавайте всю свою увагу саме «одному», саме «двом», саме «трьом» і т.д. Вкладайте себе в кожне число, слідкуйте за своїм вдихом, видихом, паузою. Зверніть увагу на ті перешкоди, що не дають вам дихати в повну міру, і усуньте їх. У процесі подиху відчуйте ті зміни, що виникають у тілі під його впливом. Більше живіть сьогоденням, а не минулим і майбутнім.

12. Якщо ви відчуваєте, що знаходитесь в сильній напрузі, а сили на межі, відкладіть важкі справи. Не кваптеся називати всі справи невідкладними. Вишикуйте їх у чергу і готуйтеся до виконання найголовнішої справи. Змусьте стрес працювати на вас, а не проти вас. Опануйте головним умінням – перетворювати негативні події у позитивні. Оскільки стрес пов'язаний практично з будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Але кому приємне бездіяльне життя? Нічого не робити - не значить відпочивати. Дозвільний розум і ледаче тіло страждають від стресу неробства. Основоположник теорії стресу Г.Сельє писав: «Не слід боятися стресу. Його не буває тільки в мертвих. Стресом треба керувати. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя». Багато досліджень показують, що людина позитивно реагує на стрес тільки в тому випадку, якщо здатна поставитися до стресових подій як до виклику, що винагороджує зусилля. Варто думати про позитивні моменти, які можна взяти з більшості стресових ситуацій. Коли людина намагається реалізувати цю здатність на практиці, вона переборює найбільшу перешкоду на шляху до стресостійкості. Змінюючи значення, ви змінюєте свою реакцію на те, що відбувається.

Так, наприклад, щоб не дратуватися в очікуванні важливого телефонного дзвоника, порадійте можливості мати додатковий час, щоб краще підготуватися до телефонної розмови. Або щоб не ображатися через запізнення вашої коханої людини, уявіть собі, наприклад, що він (або вона), бажаючи вчасно прибути, не ризикує здоров'ям, втискуючись у переповнений автобус, а чекає наступного. Уміння перетворювати щось негативне в щось позитивне – майстерність контролювати стрес.

Потрапляючи в ту чи іншу ситуацію, ми починаємо контролювати її, перетворюємо у хвилюючий і вартісний життєвий досвід і автоматично вважаємо, що саме ця ситуація змушує нас демонструвати свої кращі якості і робить наше життя більш результативним і повноцінним. Така поведінка змусить вас відчувати, що в такий самий спосіб можна будь-яку негативну ситуацію перетворити в позитивний досвід. Ваш вибір визначає, чи дозволите ви подіям взяти над вами гору, або будете самі контролювати їх і, відповідно, чи зумієте сприймати стрес як труднощі, які можна перебороти й перетворити собі на користь.

13.Регулярно робіть фізичні вправи. Два-три рази на тиждень (а ще краще щодня) давайте собі фізичне навантаження. Найкраще, якщо це будуть ритмічні, повторювані рухи під музику. Подаруйте тілу свято: відвідайте лазню, зробіть масаж (самомасаж). Дуже важливо давати собі можливість регулярно звільнятися від напруги, яка поволі накопичується, витримуючи мікропаузи активного відпочинку. Кілька разів на день займайтеся такими вправами.

14.Щодня знаходьте привід посміятися. Почитайте, подивіться, послушайте, розповідайте про що-небудь смішне. Умійте посміятися над собою. Сміх є дієвим засобом боротьби зі стресом. Сміх – це легкодоступний, прекрасний антистресовий засіб. Частина дня протягом тижня проводьте так, як вам подобається. Хоча б раз на тиждень витратьте більше часу на те, щоб вечеря запам'яталася чимось приємним. Відійдіть від монотонії повсякденності і... поставте на стіл хоча б невелику свічку...

Живий вогник заспокоює, змінює настрій - це в нас ще від пращурів. Оволодійте теорією й практикою позитивного мислення. Починаючи з стародавнього даосизму, усі езотеричні вчення розглядають негативні емоції як енергію нижчої якості. Сучасна наука теж підтверджує їхнє руйнівне значення, Г.Сельє вважає негативні емоції основним чинником стресу. Багато людей, впливаючи на своє життя гнівом, депресією, страхом та іншими видами негативної енергії, позбавляють себе життєвої сили. Високу якість життя створює позитивний спосіб мислення і пов'язані з ним позитивні емоції добра, любові, радості.