



Когут Олександра Олександрівна,
кандидат психологічних наук
(Донецький юридичний інститут МВС України,
м. Кривий Ріг)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ СКЛАДОВИХ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПАТРУЛЬНИХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Статтю присвячено науково-теоретичному дослідженню структурних складових стресостійкості патрульних поліцейських. Автор розглядає стресостійкість як систему, що надає можливість визначити ті аспекти стресостійкості працівників правоохоронної системи, які потребують уваги в процесі підготовки до екстремальних умов праці або в психологічній корекції та психотерапії.

Ключові слова: стрес; екстремальний стан; стресостійкість; безконфліктна комунікація; екстремальні умови діяльності; стан алостатичної рівноваги; стан когерентності.

Постановка проблеми. Феномен «стресостійкість» здебільшого пов'язують з умінням контролювати емоції в складних емотивних або екстремальних стресових ситуаціях, результатом чого є успішне виконання службових завдань (Г. Лапшинська, В. Корольчук, В. Маришук, Є. Мілерян, Я. Рейковський та ін.) [3, с. 27]. Особливе значення при цьому надається емоційному компонентові. Дослідження теми «Стресостійкість» включає аналіз таких складових підтем, як стрес-фактори, стрес, реакції на стрес (борись, біжи, замри), види стресу (дистрес, еустрес), екстремальні стани, етапи подолання стресу (шок, адаптація, відновлення ресурсів), копінг-стратегії (емоційні, поведінкові, когнітивні), захисні механізми (позитивні, негативні), стилі подолання стресу (адаптований, малоадаптований, дезадаптований, нададаптований). З огляду на вищезазначене, стає зрозумілим, що поняття «стресостійкість» є більш широким і включає таку структурну складову, як «емоційна стійкість». Це також підтверджено дослідженням М. С. Кудінової [3, с. 28]. Тому актуальним є дослідження інших структурних складових стресостійкості патрульних поліцейських.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про глибокий інтерес учених до феномену стресостійкості. Це надало можливість узагальнити та виокремити такі сучасні напрями його дослідження:

1. Особливості прояву стресу поліцейських, що виконують службові обов'язки в екстремальних умовах праці (Д. Горбенко, О. Грідчина, В. Гурський, Ю. Завгородня, О. Коляда, О. Стрельник, Д. Турбін, Т. Швець).

2. Особливості організаційних аспектів формування менш стресогенних умов діяльності поліцейських (Р. Валєєв, К. Мітченко, В. Фурса).

3. Дослідження копінг-стратегій та захисних механізмів подолання стресу працівниками поліції (В. Боснюк, С. Гарькавець, В. Доценко, І. Жданова, К. Жуковська, Д. Зозуля, В. Казміренко, Н. Ксьонз, О. Кучеренко, С. Кучеренко, А. Лінник, К. Маннапова, Г. Мухіна, М. Озірна, А. Петрова, О. Стрельник, О. Федоренко, І. Філоненко).

4. Методи подолання та профілактики стресу в діяльності працівників Національної поліції (С. Борщак, С. Гіренко, О. Куций, І. Приходько, О. Стрельник, Н. Теремцова, А. Черніков, Д. Шикір).

5. Професійне спілкування працівників правоохоронних органів в умовах стресу (А. Тарановська) [6, с. 16–154].

Останні наукові розвідки й публікації стосовно формування стресостійкості правоохоронців показують, що феномен «стресостійкість» ще є малодослідженим. Тому метою статті є визначення складових компонентів стресостійкості патрульних поліцейських, а завданням – здійснення структурного аналізу окреслених складових.

Виклад основного матеріалу. Стресостійкість патрульних поліцейських нами розглядається як системне поняття, яке включає: структурні компоненти, стан кожного з них, особливості їхньої взаємодії; процес, етапи, динаміку, методи розвитку усвідомленої адаптації особистості до умов діяльності в екстремальних умовах праці.

Виокремлення структурних компонентів ми здійснюємо, керуючись уже відомими даними про те, як і де в організмі людини, у соціальному чи духовному житті особистості проявляється стрес. Перший структурний компонент є суто психофізіологічним (йдеться про фізіологію, яка піддається свідомому регулюванню). Фізіологічно стрес проявляється як тілесне напруження, що також впливає на розлад роботи парасимпатичної та симпатичної нервових систем і викликає дисфункцію гормональної системи – порушення аластичної рівноваги. Остання відновлюється шляхом психопрактик із дихання. За фізіологічну рівновагу, або гомеостаз, на переконання Клода Бернарда, відповідає лімбічний мозок, який контролює дихання, артеріальний тиск, серцевий ритм, апетит, сон, лібідо, імунну систему [2, с. 109]. Відомо, що вдих мобілізує симпатичну нервову систему й активізує гормони боротьби зі стресом (адреналін, норадреналін, глюкокортикоїди та ін.). А видих, навпаки, включає роботу парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за усунення напруження, погашення рівня гормонів стресу, чим і прискорює виключення реакції на стрес. Одна з реакцій на стрес – швидке вивільнення енергії з місць її збереження: підвищення тиску, прискорення серцебиття та дихання допомагають транспортувати в м'язи велику кількість поживних речовин і кисню. Утрачається енергія й запаси гормонів, які борються зі стресом. Якщо стрес довго триває, в організмі з'являється відчуття болю, відбуваються порушення в когнітивній та сенсорній сферах, можливі зміни в пам'яті.

Роберт Сапольскі присвятив певний час пошуку зв'язку між стресом та фізіологією через гормональні зміни в організмі людини, про що написав у праці «Психологія стресу» [10, с. 13–25]. Він дослідив вплив стресу на систему кровообігу, процеси накопичення енергії, функцію росту, репродуктивну функцію, імунну систему, процеси старіння, психічні захворювання (депресія), сон, зловживання наркотиками та алкоголем. При сильному стресі емоційний мозок відключає префронтальний кортекс, тому втрачається здатність свідомої організованої саморегуляції поведінки, насамперед виступають рефлекси та інстинкти.

Наступний компонент, тісно пов'язаний із фізіологією, емоційний. Деніел Гоулмен виокремлює два типи інтелекту – когнітивний, або раціональний, звернений у соціальне середовище, і емоційний, або несвідомий [1, с. 68]. Останній включає вміння керувати емоціями. На погляд ученого, емоційний мозок допомагає ідентифікувати небезпеку й знаходиться в тісному зв'язку з тілом. Саме тому на нього легше вплинути через тіло. Тілесні психопрактики допомагають збалансувати нервову систему людини на рівні певних підструктур: тіло – тіло (інстинкти, рефлекси, імпульси, спонтанні реакції та рухи), тіло – емоція (емоція болю, що відображається через тіло), тіло – мислення (значення реакції тіла для людини), тіло – інтуїція (тілесні передчуття, вибір рішення, пов'язаного з перспективою майбутнього). На цьому етапі дієвими є методи, які допомагають опрацювати травматичні ситуації на рівні нейросистеми людини (вправи на ауторелаксацію, медитацію) та відновити втрачені ресурси після стресу.

Підструктурними компонентами емоційного інтелекту є: емоції, що виявляються в тілі (тілесна пам'ять, м'язові напруження), емоційне мислення (суб'єктивна думка, враження), чуттєва інтуїція (усвідомлені почуття, сенситивність). Розвиток емоційного інтелекту складається із чотирьох основних здібностей: уміння ідентифікувати свій стан та інших; здатності розуміти природну динаміку емоцій взагалі, власних емоцій та емоцій інших; майстерності керувати своїми емоціями та емоціями інших. Проявити емоційний інтелект в стані стресу – значить ідентифікувати внутрішній стан (втому, напруження, агресію, тривогу); знати, як ситуація буде розвиватися далі; усвідомити наслідки (наприклад, переїдання призведе тільки до зайвої ваги тощо); навчитися керувати ситуацією (перечекати хвилю втоми, помедитувати тощо).

Отже, можна констатувати, що емоційний компонент стресостійкості патрульних поліцейських включає такі характеристики:

- стійке відчуття особистої безпеки та захищеності;
- володіння методами самозахисту від стрес-факторів, які погрожують здоров'ю та життю в екстремальних умовах праці;
- відсутність страхів та побоювань, що дезорганізують;
- спроможність належного реагування, зібраність;
- готовність до дій; наявність позитивних типових стрес-реакцій;
- уміння опанувати себе, контролювати свої реакції в неочікуваних ситуаціях;
- наявність фрустраційної толерантності;
- знання типових форм прояву екстремальних обставин та особливостей перебігу емоційних станів, що при цьому виникають;
- володіння методами й засобами їхнього подолання;
- сформованість професійної пильності – особливої властивості, що виявляється у виправданій настороженості та підвищеній увазі до ризикованих і небезпечних умов.

Уміння взаємодіяти з іншими, на думку Деніела Гоулмана, також належить до характеристик емоційного інтелекту [1, с. 100], а саме: знання правил та принципів ефективної комунікації (вступ у соціальні контакти, пошук соціальної підтримки, застосування комунікативних стратегій відносно ситуації); використання ділового стилю спілкування; вироблення позиції «дорослого» – високого рівня «прийняття інших»; адекватна оцінка стресової ситуації; саморегуляція; раціоналізація; коректна поведінка, стриманість, підготовленість до ефективної діяльності в конфліктогенному середовищі, застосування методів «ненасильницького спілкування», запропонованих Маршалом Розенбергом (наприклад, змінити критику на об'єктивне зауваження тощо) [13, с. 35]. Комунікативна взаємодія впливає на формування позитивної мотивації стосовно службової діяльності: знають заради чого виконують службові обов'язки, ставлять реальні цілі, мають об'єктивні очікування від професії, задоволені роботою (job satisfaction), що надає патрульним поліцейським упевненості у власній правоті, справедливості та відповідальності за свої законом визначені дії. На розвиток емоційного інтелекту також впливає здатність діяти в умовах жорсткого дефіциту часу, у максимально швидкому темпі, при низькому рівні організованості виконання службових завдань та зі значним психологічним навантаженням (затримання злочинця тощо).

Перенавантаження, пов'язані з довготривалим тиском, напруженням, провокують психосоматичні захворювання. Л. А. Китаєв-Смик називає межу між нормою й хворобливим станом «екстремальним станом», за якого вже немає можливості відчувати й пережити стресогенні зовнішні фактори. Здоровим називають «стан когерентності», який характеризується рівновагою між емоційним та когнітивним інтелектами.

Отже, наступним структурним компонентом є когнітивний. Підструктурними компонентами когнітивного інтелекту є: мислення-емоції (значення емоцій), мислення-мислення (надумана ситуація або об'єктивна думка), мислення-відчуття (інтерпретація відчуттів), мислення-інтуїція (семантика образів та символів, інтелектуальна інтуїція). За когнітивний мозок відповідає неокортекс, який обробляє інформацію зовнішніх і внутрі-

шніх рецепторів. Ця частина мозку формує символи, за допомогою яких ми плануємо майбутнє. Неокортекс слугує оболонкою для емоційного мозку. Префронтальний кортекс відповідає за увагу, концентрацію, загальмованість імпульсів, інстинктів, упорядкування соціальних відносин.

Когнітивний компонент стресостійкості патрульних поліцейських включає такі вміння, як усвідомлена увага; здатність перетворювати фактори незнайомих або небезпечних дій правопорушників у добре вивчені, треновані, відпрацьовані, підпорядковані, контрольовані та керовані ситуації (аналіз професійних ситуацій, обмін досвідом); схильність до ризику (повністю й свідомо контрольовані азарт і збудження); спроможність надавати правильну оцінку суперечливим факторам у ситуації невизначеності; високий рівень суб'єктивної активності як уміння обирати ефективні стратегії подолання складних ситуацій, орієнтованих на вирішення проблем; психологічна резильєнтність (з англ. *resilience* – «пружність», «еластичність»), що означає динамічну властивість індивідуума, яка виступає підґрунтям його здібності долати стреси конструктивним шляхом; володіння методами швидкого прийняття рішення в ситуаціях із дефіцитом часу для виконання поставлених завдань та з браком ресурсів (недолік інформації, недостатньо навичок та чіткого усвідомлення себе в певній ситуації стосовно досягнення мети); готовність маніпулювати й уникати ролі жертви в «трикутнику Карпмана»; адекватне ставлення до переживань, що травмують психіку; розвинуте позитивне мислення.

Когнітивна структура, на нашу думку, також відповідає за можливість застосовувати успішні типові копінг-стратегії в стресовій ситуації, як-от: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, готовність брати відповідальність, планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка обставин, звернення за допомогою до інших людей, ретельне обмірковування проблеми та шляхів її вирішення, зміни в собі самому та в системі власних установок і стереотипів, проблемний аналіз екстремальних умов, визначення особистих цінностей, підвищення самооцінки й самоконтролю, збереження самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в процесі переборювання складних перешкод, протест, оптимізм у важких умовах праці, співпраця, альтруїзм, надання допомоги близьким у подоланні труднощів, відносне ставлення до дійсності, пошук сенсів, релігійність, конструктивна активність.

Дослідивши механізми стресу, ми дійшли висновку, що внутрішній конфлікт, набутий у процесі порушення балансу «особистість – соціальне середовище», мотивує особистість щодо пошуку вирішення проблеми, але спрямованість вибору копінг-стратегії залежить від когнітивного критерію оцінки ситуації. Відповідно до трансактної теорії моделі стресу Р. С. Лазаруса (1966), трансакція між особистістю та середовищем змінюється завдяки переоцінці стресової ситуації й здійснюється за кількома схемами: 1) ситуація мене не стосується (індиферентна оцінка); 2) ситуація стресова (несе загрозу та певний збиток); 3) ситуація сприятливо позитивна. На основі первинної оцінки ситуації людина оцінює, чи компетентна вона вирішити ситуацію (когнітивна оцінка), потім розробляє стратегії подолання стресу (копінг) і оцінює ефективність їхнього застосування.

Відомо: як особистість оцінює ситуацію, відповідно вона й діє. Когнітивна складова включає ціннісно-вольові та поведінкові властивості особистості: готовність прийняти рішення, уміння передбачити наслідки власних вчинків, рішучість, наполегливість, самоконтроль, витривалість, обачність, холоднокривність, упевненість у своїх силах. Михайл Чиксентмихаї досліджував гармонічний стан «потoku» – «стан когерентності», який досягається шляхом рівноваги між інстинктивно-емоційними та раціональними реакціями (коли «треба» і «хочу» стають одним цілим). Сконцентрована увага на стані «потoku» допомагає упорядкувати думки, обмірковувати рішення, контролювати жести без особливого вольового зусилля; узгодити дії з нашими уявленнями про цінності. При цьому емоційний інтелект спрямовує енергію, а когнітивний – надає можливість реалізувати цілі.

Підструктурними компонентами інтуїції є: інтуїція-тіло (тілесні передчуття), інтуїція-емоції (передчуття), інтуїція-мислення (інтелектуальна інтуїція, яка сприяє розвитку концептуального бачення світу та свого місця в ньому), інтуїція-інтуїція (уява, фантазія, сновидіння). Уміння застосовувати інтуїцію особливо важливе в ситуаціях невизначеності та необхідності швидкого прийняття рішення.

Взаємозв'язки між структурними компонентами стресостійкості визначають поетапність запровадження практик із розвитку стресостійкості чи психотерапевтичної допомоги. Їх відображено в таблиці № 1.

Таблиця № 1

Екстремальний стан – межовий стан між нормою та патологією	
Фізіологічний компонент (алостатична рівновага між симпатичною і парасимпатичною нервовими системами)	
Емоційний компонент – стан балансу уваги (енергії) до зовнішнього чи внутрішнього світу (80-20%)	Когнітивний компонент – стан гомеос- тазу (асиміляція й акомодация із зовні- шнім середовищем, пошук інформації та спроможність приймати рішення)
Стан когерентності – рівновага між емоційним і когнітивним компонентами	
Інтуїтивний компонент (самоусвідомлення) – здогадування та концептуальне бачення ситуації й себе в ній	

Висновки. Отже, компонентами стресостійкості є фізіологічний, емоційний, когнітивний, інтуїтивний. Три з них ірраціональні і один (когнітивний) раціональний. Кожний компонент виступає центром самоусвідомлення, коли йдеться про свідоме втручання в ситуацію управління реальністю, що і є стресостійкістю. Стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алостатичної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення). Стресостійкість визначається за показниками фізіологічної саморегуляції, емоційної стійкості, вибору успішних копінг-стратегій; умінням застосовувати інтуїцію та користуватися концептуальними знаннями з теми «Стресостійкість».

Подальші наукові розвідки є перспективними в розробці планів підготовки патрульних поліцейських за курсом підвищення кваліфікації «Стресостійкість та ефективна комунікація». Ці дослідження повинні включати необхідні етапи підготовки, які відповідають виокремленим структурним компонентам, із чітко визначеними знаннями, уміннями, навичками, що мають засвоїти та набути патрульні поліцейські протягом певного часу навчання. Такі плани повинні містити психолого-діагностичний матеріал для можливості перевірки показників із розвитку компонентів стресостійкості: фізіологічної саморегуляції, емоційної стійкості, вибору успішних копінг-стратегій, уміння практично застосовувати інтуїцію та концептуальні знання з теми «Стресостійкість». Такий підхід надає ґрунтовні можливості психологам для розробки тренінгів із розвитку стресостійкості.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Деструктивные эмоции. Минск : ООО «Попурри», 2005. 672 с.
2. Devid S. oldstein and Irwin J. Kopin. Historical overview of stress concepts. Clinical Neurocardiology Section, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda, MD USA Stress, June 2007. 10 (2). С. 109–120. URL : https://www.researchgate.net/publication/6317157_Evolution_of_concepts_of_stress (дата звернення: 13.05.19).

3. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. С. 22–28 URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf (дата звернення: 15.04.2019).
4. Леонова А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса : от диагностики к профилактике и коррекции. *Психологический журнал*. 2004. № 2. С. 75–85.
5. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. Москва : «Наука», 2001. 192 с.
6. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. 493 с.
7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник / под общ. ред. д-ра психол. наук Н. С. Хрустальной. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2016. 445 с.
8. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 493–509.
9. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2009. 300 с.
10. Сапольски Роберт. Психология стресса. 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2015. 480 с.
11. Сергиенко Е. А., Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения : материалы Международной научно-практической конференции. Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. 426 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 109 с.
13. Серван-Шрейбер Д. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств и психоанализа. Москва : РИ-ПОЛ классик, 2013. 352 с. (Новый образ жизни).

Когут Александра Александровна,
кандидат психологических наук
(Донецкий юридический институт МВД Украины,
г. Кривой Рог)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПАТРУЛЬНЫХ ПОЛИЦЕЙСКИХ

Статья посвящена научно-теоретическому исследованию структурных составляющих стрессоустойчивости патрульных полицейских. Автор рассматривает стрессоустойчивость как систему, что дает возможность определить те аспекты стрессоустойчивости работников правоохранительной системы, которые требуют внимания в процессе подготовки к экстремальным условиям труда или в психологической коррекции и психотерапии.

Ключевые слова: стресс; экстремальное состояние; стрессоустойчивость; бесконфликтная коммуникация; экстремальные условия деятельности; состояние аллостатического равновесия; состояние когерентности.

Kohut Olexandra Olexandrivna,
PhD in Psychology
(Donetsk Law Institute, MIA of Ukraine, Kryvyi Rih)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

STRUCTURAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL COMPONENTS OF STRESS RESISTANCE OF SERVICE OFFICER

The article is devoted to scientific and theoretical study of structural components of stress resistance of service officer. The author considers stress resistance as a system that confers the possibility to identify those aspects of law enforcement personnel stress resistance, which require attention in the process of preparing for extreme working conditions, or in psychological correction and psychotherapy. The author identified four structural components: physiological, emotional, cognitive, intuitive, and described the methods of their development. Physiological component represents stress resistance as an ability to restore hormonal balance; emotional component as an ability to maintain balanced relationship with external communicative environment; cognitive as an ability to find information and make a decision; intuitive as an ability to self-awareness and conceptual assessment of stressful situation. Physiological, emotional, intuitive components are irrational, and cognitive - rational. Each component acts as the center of self-awareness when it comes to conscious intervention in a reality management situation that is stress resistance. Stress resistance is considered as an integrative system characteristic of personality characterized by the interaction of physiological, emotional (communication, motivation), cognitive (values, behavior), intuitive (guessing) components, which are the basis for the conscious acquisition of

self-regulation skills, and ensure that the goal is successfully achieved in difficult emotional situation (ability to reach the state of alostatic equilibrium state, emotional balance, homeostasis, coherence, self-awareness). Strength of successful interaction with the social environment is determined by the indicators of physiological self-regulation, emotional stability, choice of successful coping strategies, ability to use intuition and use the conceptual knowledge on the topic of «stress resistance». This approach provides psychologists with support for developing training and questionnaires on diagnosis and development of stress resistance.

Key words: *stress; extreme state; stress resistance; conflict-free communication; activity in extreme conditions; allostatic equilibrium state; coherence state.*

Надійшла до редколегії 11.05.2019