ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЕЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ПАТРУЛЬНИМИ ПОЛІЦІЇ

Олександра Козут¹

¹ Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького юридичного інституту Міністерства внутрішніх справ України, м. Кривий-Ріг (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

UDC: 159.923:316.77

АНОТАЦІЯ

Актуальність проблеми. У статті надаються результати теоретико-емпіричного дослідження стилів опанування стресом. Особлива увага приділяється емпіричному дослідженню складових компонентів кожного стилю: реакціям особистості на стрес, психічним захистам, витривалості в надскладних умовах праці, відновленню ресурсів після надмірної стресової напруги, вмінню налагоджувати партнерські стосунки, вмінню обирати успішні стратегії виходу із стресу. **Мета.** Емпіричне дослідження стилів подолання стресу патрульними поліціями. **Методи дослідження:** тест Е. Хейма «Індикатор копінг-стратегій», експрес-діагностична методика О. Т. Смірнові «Не дайте людині впасти» (проективна методика), методика Т. А. Немчина «Оцінка нервово-психічного напруження», тест О. С. Романової і Т. І. Ситько «Людина під дощем» (проективна методика), тест К. Роджерса й Р. Даймонда «Соціально-психологічна адаптація», тест Є. П. Ільїна «Трансактивний аналіз спілкування». **Результати дослідження.** Більшість опитуваних з адаптивним стилем подолання стресу в екстремальних умовах праці застосовують успішні копінг-стратегії (66 %), вони швидко відновлюють втрачені ресурси, схильні до партнерського спілкування, проявляють лідерські якості, знаходять вихід із стресових ситуацій та здібні інших повести за собою, в ситуації стресу відчують себе захищеними, здатні виконувати обов'язки в агресивних умовах праці, рідко потрапляють у критичні ситуації, тому що завжди ретельно прораховують усі можливі варіанти розвитку подій і намагаються передбачити все, що може трапитися, у стресі не розгубляються і роблять усе необхідне, щоб виправити те, що відбулося. Патрульні з неадаптивним стилем не здатні працювати в екстремальних умовах праці, відчують себе незахищеними в агресивних умовах, наївно та нерішуче реагують на стрес.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, стилі подолання стресу, стрес-реакції, три Его-стани.

Вступ. Актуальність. Виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах праці вимагає від патрульних поліції високого рівня розвитку стресостійкості. Екстремальними найчастіше називають ситуації, що загрожують здоров'ю і життю людини. Їх можна визначати як несприятливі, складні умови праці, що набули для окремої особи або групи осіб особливої значимості; вони сприймаються й оцінюються як небезпечні. Патрульні поліції вимушені спостерігати за чужим горем, часто ризикують власним життям. Тож повинні бути витривалими до агресивних умов служби, рішучо

реагувати на стрес, швидко відновлювати внутрішні ресурси після нервово-психічного напруження, мати розвинутий стан *Дорослого*, який адекватно реагує на екстремальні ситуації. Тож, дослідження стилів реагування патрульних на екстремальні умови праці є важливим для психологів, які надають їм психологічну допомогу.

Серед сучасних напрямів в даному аспекті досліджень слід виокремити п'ять, які найчастіше зустрічаються: особливості організаційних аспектів формування менш стресогенних умов діяльності поліцейських;

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Olexandra Kogut

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

особливості стресу поліцейського в екстремальних умовах праці; дослідження копінг-стратегій та захисних механізмів подолання стресу працівниками поліції; методи подолання та профілактики стресу в діяльності працівників Національної поліції; професійне спілкування працівників правоохоронних органів в умовах стресу (Когут, 2019).

Диспозиційний підхід у дослідженні стресової проблематики спрямований на виокремлення особистісних властивостей або стилів подолання таких, як: репресивний (витіснення, уникнення) та сенситизуючий (контроль загрозливих подій). Ситуаційний підхід запропоновано Р. Лазарусом, який розглядає стилі подолання як процес оцінки та прийняття рішення відносно ситуації, наявності ресурсів подолання стресу, сили стрес-фактора; зосереджує увагу на проблемі та на емоціях. С. Петерсон виокремлює оптимістичний і песимістичний стилі подолання стресу. Інтегративний підхід включає особистісні та ситуативні елементи подолання стресу людиною (Дж. Шавер, Р. Моос). Б. В. Овчинніков розглядає емоційні реакції на стрес як психофізіологічний феномен. С. Хобфолл розглядає подолання як стратегії (прямі-непрямі, активні-пасивні, просоціальні-асоціальні).

Особливу увагу слід приділити працям наукової школи академіка О. Я. Чебикіна, який досліджує проблеми розвитку емоційної сфери людини, серед них провідне місце займають питання, що є співзвучними нашій тематиці: емоційна регуляція діяльності, емоційна стійкість людини, стресові, постстресові стани людини. Він розробив концепцію про детермінуючі фактори емоційної стійкості людини та умови її формування, на основі якої оптимізував процес оцінки психологічної підготовки людини до підвищення її емоційної стійкості.

Постановка проблеми. Не дивлячись на досить широке висвітлення даної теми, все ж таки є ті аспекти, які потребують доопрацювання. Дослідження проблеми виокремлення різних типів реакції особистості на стрес ускладнюється тим, що кожна особистість сприймає одну й ту ж ситуацію по-своєму. Отже, постає питання про важливість виокремлення різних стилів подолання стресу особистістю в аспекті її типових адаптивних здібностей (типових реакцій, типових

копінг-стратегій тощо).

Психологічна готовність патрульних поліцейських до виконання службової діяльності в екстремальних умовах праці це високий рівень стресостійкості, який перш за все, полягає в розвитку конструктивних навичок реакції на екстремальні стресові умови виконання професійних обов'язків. До таких умов належать: робота в унікальних ситуаціях, пов'язаних з небезпекою для життя і здоров'я; висока «вартість» (відповідальність) рішень, що приймаються; ускладнення виконуваних трудових функцій (робота в темряві, виснаження організму через засуху, переохолодження); збільшення темпу діяльності; монотонність роботи в умовах очікування сигналу до екстрених дій; поєднання різних за цілями дій в одній діяльності; переробка великих обсягів і потоків інформації; дефіцит часу на виконання необхідних дій; ускладнені чинники робочого середовища; загроза позбавлення життя; постійний контакт з маргінальними особами; втрата близької людини; конфліктні умови праці тощо.

Мета: здійснити емпіричне дослідження стилів опанування стресом патрульних поліції.

Завдання: здійснити теоретичний аналіз обраної теми дослідження та узагальнити основні напрями сучасних розвідок; надати визначення дефініціям «екстремальні умови праці патрульних поліції», «стилі подолання стресу»; здійснити емпіричне дослідження стилів подолання стресу патрульними України.

Методи дослідження. Вибірка досліджуваних складала 60 осіб (працівники патрульної поліції). Схема наукових розвідок така: разовий зріз показників за тестовими методиками, кореляція факторів, які наповнюють та розкривають категорію «стилі подолання стресу», знаходження причинно-наслідкових зв'язків між ними, інтерпретація і узагальнення результатів. Діагностична база включає такі методики, як тест Е. Хейма «Індикатор копінг-стратегій», експрес-діагностика О. Т. Смірної «Не дайте людині впасти» (проективна методика), діагностичні методики Т. А. Немчина «Оцінка нервово-психічного напруження», О. С. Романової і Т. І. Ситько «Людина під дощем» (проективна методика) та К. Роджерса й Р. Даймонда «Соціально-психологічна адаптація», тест Є. П. Ільїна «Трансактний аналіз спілкування». Дослі-

© Oleksandra Kogut

дження проводилось на базі Донецького юридичного інституту МВС України у процесі проходження патрульними курсів підвищення кваліфікації.

Вибірку опитуваних розподілено за типами подолання стресу: застосування конструктивних та деструктивних копінг-стратегій (методика Е. Хейма «Індикатор копінг-стратегій»). Методика діагностики копінг-механізмів – скринінгова методика, яка дозволяє виокремити 26 ситуативно-специфічних варіантів копіngu, узагальнених відповідно до трьох сфер психічної діяльності (когнітивна, емоційна, поведінкова). Методика адаптована в лабораторії клінічної психології психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева під керівництвом Л. Й. Вассермана. Нами застосовано обрану методику з метою виокремлення адаптивних та неадаптивних форм копінг-стратегій в осіб, які виконують свої професійні обов'язки в екстремальних стресових ситуаціях.

Це означає, що, кожен із трьох стилів подолання стресу буде наділено ще шістьма характеристиками адаптивних / неадаптивних когнітивних, емоційних, поведінкових копінг-стратегій. Види копінг-поведінки Е. Хайм розподілив на три основні групи відповідно до ступеня їхніх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні. До адаптивних належать: проблемний аналіз, установка власних цінностей, збереження самоконтролю – форми поведінки, спрямованої на аналіз стресової ситуації, пошук можливостей виходу зі стресу, підвищення самооцінки й самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси для подолання складних ситуацій. Емоційними копінг-стратегіями є: протест, оптимізм стосовно складних ситуацій. Поведінковими вважають співпрацю, альтруїзм, пошук підтримки, здійснення допомоги близьким у подоланні труднощів. Загалом дев'ять видів копінг-стратегій.

Неадаптивні варіанти копінг-поведінки. Когнітивні – примирення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування (непевненість у власних інтелектуальних ресурсах та можливостях подолати ситуацію). Емоційні копінг-пригнічення емоцій, покірливість, самозвинувачення, агресивність; поведінка, що характеризується пригніченими емоційними станами, станами безнадій-

ності, покірливості, недопущення інших почуттів, переживання злості, покладання вини на інших та на себе. Поведінкові копінг-стратегії – активне уникання, відступ, утеча від думок, пасивність, ізоляція, намагання піти від інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем.

Стосовно ситуації адаптивними також вважаються такі копінг-поведінкові стратегії, як когнітивні (відносність, пошук смислів, релігійність); емоційні (емоційна розрядка, пасивна кооперація); поведінкові (компенсація, відволікання, конструктивна активність).

Результати дослідження. У результаті теоретичного аналізу теми шляхом узагальнення виокремлено три стилі подолання стресу особистістю: дезадаптивний, відносно адаптивний, адаптивний. Дезадаптивний стиль виявляється в девіантній та делінквентній поведінці. Йому властиві симптоми посттравматичного стресового розладу та неадаптивні стратегії поведінки, спроможної подолати стрес, а також характерний низький рівень вольової регуляції, нездатність концентрувати увагу на головному, порушення впорядкованості психічних процесів, непослідовність і неточність виконання дій, ігнорування минулого професійного досвіду, стереотипне повторення певних дій при відсутності такої необхідності, покvapлива й сумбурна поведінка або ж загальмованість, заціпеніння. Відносно адаптивний стиль характеризується наявністю у світогляді особистості відносно адаптивних копінг-стратегій.

Адаптивний – властивий особистостям з успішними копінг-стратегіями поведінки, спроможної подолати стрес. Для адаптивної поведінки працівників патрульної поліції під час виконання ними своїх професійних обов'язків в екстремальних ситуаціях є притаманним високий рівень вольової регуляції поведінки, своєчасне прогнозування і врахування змін обставин, швидке, чітке й кваліфіковане застосування засобів і прийомів дій, за необхідності – їхні видозміни, підвищений ступінь вольової керованості діяльністю та її загальна ефективність.

Більшість опитаних патрульних поліцейських застосовують адаптивні копінг-стратегії – 66 %, поміж яких когнітивні копінг-стратегії (проблемний аналіз, збереження самовладання, визначення власної цінності), емоційні (оптимізм), поведінкові (співпраця, звер-

нення до інших людей).

Відносно адаптивні копінг-стратегії застосовують 20 % опитуваних, серед них когнітивні (надання смислу, відносно ставлення), емоційні (пасивна кооперація), поведінкові (відволікання, конструктивна активність, компенсація).

Неадаптивні копінг-стратегії використовуються 14 % опитуваних: когнітивні стратегії (дисиміляція, ігнорування), емоційні (пригнічення, самозвинувачення), поведінкові неадаптивні (активне уникнення).

Стрес-реакції психологами угруповано відповідно до їхнього поділу на рішучі та нерішучі, орієнтовані на бездієвість («пливуть за течією»); наївні (сприймають некритично інформацію); лідерські (можуть інших зі стресу витягнути); передбачливі (засдалегідь готуються до стресу); креативні (знаходять різні виходи зі стресових ситуацій). Їх виявлено за експрес-діагностикою О. Т. Смірної «Не дайте людині впасти» (проективна методика). Більшість опитуваних патрульних поліцейських (85 %) рішучі та активні, вони обирають дії, а не роздуми, вони практики, а не теоретики. 15 % – нерішучі й терплячі, готові чекати, поки все владнається само собою, не люблять активних дій. Більшість опитуваних «пливуть за течією» (35,84 %), вони самі доводять ситуацію до критичного стану, не роблячи ніяких кроків для її врегулювання, є бездіяльними в ті моменти, коли необхідно бути активними й рішучими. Менша частина опитуваних (22,64 %) шукають креативні виходи із ситуації, вони завжди знайдуть дотепний вихід зі складного становища. 18,86 % опитуваних є передбачливими, вони дуже рідко потрапляють у критичні ситуації, тому що завжди ретельно прораховують усі можливі варіанти розвитку подій і намагаються передбачити все, що може трапитися; але навіть якщо вони все не врахують, то все одно матимуть завжди наготові засіб для порятунку ситуації, на них можна поклатися, вони не підведуть. 18,86 % патрульних мають лідерські якості: знаходять вихід із ситуації та здатні інших повести за собою, у критичній ситуації не розгубляться і зроблять усе необхідне, щоб виправити ситуацію на краще. 3,77 % опитуваних наївно реагують на стресові ситуації, що вказує на непередбачливість і довірливість, у критичній ситуації схильні довіряти тому, кому не слід цього робити; самостійно не можуть знай-

ти вихід із глухого кута й шукають людину, яка б допомогла; таких часто обманюють і підводять через недостатню розбірливість у людях.

Стрес – це стан психічного напруження, що виникає в людини в процесі діяльності, ускладненої певними обставинами. Оскільки стрес – це напруження, то визначення його рівня також допоможе зрозуміти показники градації того чи іншого стилю подолання стресу особистістю. Діагностична методика Т. А. Немчина «Оцінка нервово-психічного напруження» допомагає виявити стрес на всіх рівнях і надає можливість їхнього узагальнення в трьох категоріях: 30–50 балів – слабка, чи детензивна нервово-психічна напруга; 51–70 балів – помірна, або інтенсивна нервово-психічна напруга; 71–90 балів – надмірна, екстенсивна нервово-психічна напруга. Уміння впоратися з напругою після виконання професійних обов'язків є також важливою характеристикою стресостійкості. Нами з'ясовано, що в 77,77 % опитуваних напруга коливається в межах 30–50 балів – детензивна (слабка) нервово-психічна напруга; вони мають тенденцію протистояти агресивному середовищу. У 18,51 % опитуваних напруга коливається в межах 51–70 балів – інтенсивна (помірна) нервово-психічна напруга; вони мають тенденцію до негативних форм захисту; часто є тривожними, безпорадними в агресивному середовищі, не можуть йому протистояти. У 3,7 % опитуваних спостерігається екстенсивна (надмірна) нервово-психічна напруга (71–90 балів), це вказує на дезадаптованість в агресивному середовищі.

Автор теорії стресу розглядав стрес-реакції як уроджений захисний механізм, спрямований на боротьбу з несприятливими факторами, вплив яких може призвести до загибелі організму. За допомогою проективної методики ми маємо можливість виявити різні захисні механізми, які пов'язані з проявом тривожності; вони стосуються захисту дитини батьками, указують на адекватність такого захисту. Проективна методика «Людина під дощем» О. С. Романової і Т. І. Ситько дозволяє нам це діагностувати. Успішні захисні механізми є асертивними, вони не містять форм агресивної поведінки: тривоги, образи, провини, роздратування, гніву тощо. Людина, що неадекватно захищається, має деякі прояви проактивної агресії: тиск, залякування, що спрямовані

на отримання результату. На психічному рівні більш застрахованими від агресії є люди, які готові долати перешкоди та адекватно сприймають ситуацію, що склалася, тобто вони мають високий рівень стресостійкості.

Згідно з результатами діагностики, стресостійкі люди – це ті, які вміють протистояти агресивній поведінці, відчувають у собі ресурси для подолання труднощів. Патрульним, яким важче протистояти агресивному середовищу, притаманні тенденція до втечі від труднощів і почуття незахищеності; вони схильні до уникнення дійсності шляхом надмірного фантазування і оптимізму, до депресивних станів. Їм більше властива імпульсивна поведінка; вони мають потяг до залежності від оточення та батька; потребують захисту й заступництва, намагаються перекласти відповідальність за життя на інших, соромляться своїх почуттів; діють за програмою батьків протилежної статі; схильні до надмірного захисту, імпульсивних реакцій, ігнорування стереотипів у поведінці; до очікування неприємностей, а також до залежності від програм мами й обмеження поля зору особистості. Вони не мали належної батьківської підтримки. Серед опитуваних 70,37 % мають негативні захисні механізми; 20 % – відчувають післястресову тривогу, з якою їм важко впоратися; 34,54 % – живуть в очікуванні неприємностей, деяким із них властиві депресивні стани (3,63 %); схильні до втечі від труднощів – 1,81 %; ігнорують стереотипи в поведінці, імпульсивні в реакціях – 18,18 %; уникають дійсності шляхом надмірного фантазування – 3,63 %, що є результатом відсутності сформованих успішних копінг-стратегій (мотиви орієнтації на успіх), копінгів, які вчасно допомагають виявити та подолати проблему. Тобто мають малоадаптивний стиль реагування в екстремальних ситуаціях.

Є й такі, що з дитинства відчувають себе незахищеними (9,09 %); залежать від оточення та батьків (3,63 %), перекладають відповідальність за життя на інших (5,45 %); мають тенденцію до імпульсивної поведінки, залежність від програм мами, що діють як обмеження поля зору особистості (23,63 %); не мають батьківської підтримки (12,72 %); діють за програмою батьків протилежної статі (1,81 %). Їм характерний неадаптивний стиль реагування в екстремальних ситуаціях.

29,62 % опитуваних здатні нести службу в умовах агресивного середовища; решта (70,37 %) – мають тенденцію до негативного захисту в агресивному середовищі, зокрема тривожно переживають післястресову ситуацію, очікують неприємностей, здебільшого імпульсивно поведуть себе, ігнорують стереотипи поведінки, що пов'язано з відсутністю батьківської підтримки, захисту з боку батьків, формуванням взаємозалежних стосунків.

Наскільки адаптивною є особистість узагалі, відображається у виборі нею тих чи інших копінг-стратегій, захисних механізмів, реакцій на стрес, рівня вираження напруги. Показники адаптивності, щирості, прийняття себе та інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю, лідерства, ескапізму (утеча від проблем) виявляємо за діагностичною методикою К. Роджерса й Р. Даймонда «Соціально-психологічна адаптація». Відомо, що більш адаптивною є особистість, яка контролює себе, а не інших, здатна бути гнучкою в лідерстві (і ведучий, і той, кого ведуть). Її внутрішній світ наповнений смыслом, цілями; вона себе приймає (не має внутрішнього конфлікту) і відчуває емоційний комфорт, орієнтується на вирішення проблем, а не на уникання їх, тікаючи в ілюзію.

Патрульний поліцейський повинен уміти ефективно спілкуватися, бути раціональним, адекватно оцінювати ситуацію, більш точно вловлювати прихований сенс сказаного, ставати ініціатором спілкування, уникаючи тактичних і стратегічних помилок контакту, що також указує на його стресостійкість. Тест «Трансактний аналіз спілкування» допоміг виявити трансакцію досліджуваних – одиницю акту спілкування, протягом якої співрозмовники, що знаходяться в одному із трьох станів «Я», обмінюються декількома репліками. Звертаючись до іншої людини, ми зазвичай вибираємо один із трьох можливих станів нашого «Я»: *Батька, Дорослого чи Дитини*. За теорією Е. Берна, у стані *Батька* поліцейський може бути дбайливим наставником, самовпевнено агресивним; спрямовувати, оцінювати, засуджувати, опікуватися. Трансактний аналіз спілкування дозволяє опанувати тонкощі ділового спілкування. Ділове спілкування має проходити на рівні *Дорослий – Дорослий*. Ці три «Я» супроводжують нас усе життя. Зріла особистість вдало використовує різні форми поведінки,

аби вони були доречні щодо ситуації. Самоконтроль і гнучкість (резильєнтність) допомагають їй вчасно повернутися в стан *Дорослого*, що особливо й вирізняє зрілу особистість.

Аналіз показників трьох станів: *Батька*, *Дорослого* й *Дитини* та різних шкал адаптації за методикою Роджерса – Даймонда надав такі кореляції: чим вищий рівень «прийняття інших», тим більше розвивається позиція *Дорослого* (0,46). У стані *Дорослого* людина може тверезо оцінювати, логічно мислити, володіти собою, раціоналізувати, вести себе коректно, стримано. Прагнення до вищого рівня емоційного комфорту притаманне стану *Дитина*, особі з переважаючою позицією *Дитина* важко буде адаптуватися до екстремальних умов діяльності. Переважаючий стан *Дитина* також робить особистість підвладною (0,46), у стресовій ситуації вона схильна до втечі від проблем (0,29), може вередувати, упиратися, протестувати. Стан *Батько* надає можливість витримати некомфортні умови праці (0,31). Дані підтверджено високими кореляційними зв'язками (коефіцієнт Пірсона (r) дорівнює 0,29).

Обговорення. Проведене емпіричне дослідження дозволяє підбити підсумки. В опитуваних із неадаптивним стилем подолання стресу (14 %) виявлено надмірну чи екстенсивну нервово-психічну напругу після виконання службових обов'язків в екстремальних умовах (71–90 балів). Суб'єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності – особливого стану людської психіки (екстремум-стану), спричиненого незвичними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість. Реакції особистості змінюються на напруження, що викликає дискомфорт й мобілізує її ресурси на вирішення проблемної ситуації. Ситуація стає для особи надзвичайно значимою, причому безвідносно до того, містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна: екстремальність є суб'єктивним переживанням реальної дійсності (Когут, 2019). Причиною підвищеного рівня тривожності патрульних може бути професійна невідповідність вимогам обраної професії, або травми дитинства, які за умов підвищеного стресу спонукають їх до негативних форм захисту. Вони не вміють протистояти агресивним та екстремальним умовам праці; є нерішучими, наївно реагують на стресові

ситуації. Дослідження з нейропсихології, що підтверджують вплив дитячих травм на сприйняття стресу у дорослому віці ще тільки проводяться (Rasmus M Birn, Barbara J Roeber, Seth D Pollak, 2017). Вчені дослідили, що молоді люди, що пережили хронічний стрес є більш сприйнятливими до гострого стресу (Karen E. Smith, Brian T Leitzke, Seth D Pollak, 2021).

Опитувані з відносно адаптивним стилем подолання стресу в екстремальних умовах застосовують відносно адаптивні копінг-стратегії (20 %). У них напруга коливає в межах 51–70 балів (помірний, чи інтенсивний рівень); схильні до негативних форм захисту, є безпорадними в агресивному середовищі, мають післястресову тривогу, з якою їм важко впоратися, живуть в очікуванні неприємностей. Деяким із них властиві депресивні стани, утеча від труднощів, ігнорування стереотипів у поведінці, імпульсивність у реакціях, уникнення дійсності шляхом надмірного фантазування. Замісниками позитивних копінг-стратегій є психологічні захисти, які вирівнюють напруження, за З.Фройдом, А. Фрейд (Зливков, 2016: 49). А. Фрейд застосовує термін «стилі захисту» й вбачає, що вони можуть виражатися в тих чи інших специфічних формах психопатології (Зливков, 2016: 53). За Дж. Вайлантом до зрілих захистів відносять: гумор, сублімацію, альтруїзм, антиципацію. В екстремальних умовах праці досить часто порушується звичний режим роботи й відпочинку людини. У важких екстремальних ситуаціях психічні й інші перевантаження досягають меж, за якими наступає перевтома, нервові виснаження, порушення діяльності, афективні реакції, психогенії (патологічні стани). Люди в екстремальних ситуаціях схильні застосовувати негативні захисти: розрядка, ідеалізація, фантазування, інтроекція, пасивна агресивність, проекція, соматизація, сприйняття бажаного за дійсне, розщеплення, психотичне заперечення, витіснення тощо. Деякі науковці вважають, що захист є неусвідомленим і пасивним способом реакції на стрес, а копінг-стратегії активним та свідомим. С. Нартова-Бочавер розглядає копінг як здібність адаптуватися до нестандартних ситуацій. Професійний стрес є хронічним, відомо, що знижується захисна реакція імунної системи, а гострий стрес її підвищує (Dorin Dragoş, 2010).

Більшість опитуваних з адаптивним стилем

подолання стресу в екстремальних умовах застосовують адаптивні копінг-стратегії (66 %). Вони компетентні у відновленні рівня напруги після виконання завдань в екстремальних умовах праці (30–50 балів); спроможні протистояти агресивному середовищу, здатні керувати різними станами «Я»; особливо розвиненими мають бути стан Дорослого із вмінням визнавати інших (бути збалансованим у спілкуванні, приймати точку зору іншого, вправні в діалогічному спілкуванні) та стан Батька зі здатністю витримувати дискомфортні умови праці (адаптування до екстремальних умов праці), що є неможливим у стані Дитина. Вони шукають креативні виходи зі складного становища, рідко потрапляють у критичні ситуації, тому що завжди ретельно прораховують усі можливі варіанти розвитку подій і намагаються передбачити все, що може трапитися, мають лідерські якості, знаходять вихід із ситуації та здібні інших повести за собою. У критичній ситуації не розгубляться і зроблять усе необхідне, щоб виправити те, що відбулося. С. Гремлінг і С. Ауербах вказали на те, що стрес це те, на що людина реагує на стрес-фактор відносно того, що вона про нього думає. Експериментальні дослідження адаптивності до стресу у дітей свідчать про те, що адаптація у стресостійких осіб полягає в тому, що в них знижується чутливість до стрес-факторів, а у стрес нестійких – навпаки підвищується (Frances S Chen, 2013).

Практичне значення. На основі дослідження було розроблено та запроваджено два навчальні курси для патрульних поліцейських у ДЮОІ МВС України: «Стресостійкість» та «Ефективна комунікація».

Висновки. Отже, нами досягнуто мету – здійснено емпіричне дослідження стилів опанування стресом патрульних поліції. Новизна дослідження полягає в тому, що виокремлено три стилі подолання стресу в екстремальних умовах (адаптивний, мало адаптивний та неадаптивний) та виявлено їх ключові елементи: наявність успішного захисту, витривалість в умовах агресії, загрози життю, швидке відновлення ресурсів після надмірної стресової напруги, вміння налагоджувати партнерські стосунки, відповідальність та рішучість, набір адекватних реакцій на стрес. Стресостійкість патрульних в межах досліджуваних критеріїв нами розкрито, як вміння працювати в агресивних та екстремальних умовах, які можуть надавати шкоди їхньому здоров'ю; як

вміння рішучо реагувати на стресові події (передбачити стрес та зменшити його тиск, підготуватися заздалегідь, шукати творчі вирішення ситуацій, бути гнучким); вмінти спілкуватися на партнерських правах, з позиції *Дорослого*, бути витривалим, відповідальним. І що є важливим, на стрес реагувати адекватно, застосовуючи успішні стратегії опанування. За результатами проведеного емпіричного дослідження нами встановлено, що більшість опитуваних керуються адаптивним стилем подолання стресу в екстремальних умовах праці, застосовують адаптивні копінг-стратегії (66 %); швидко відновлюють свої ресурси після виконання завдань в екстремальних умовах праці (30–50 балів); спроможні протистояти агресивному середовищу, здатні керувати різними станами «Я»; спілкуються з громадянами на засадах партнерського спілкування; здатні витримувати дискомфортні умови праці; є передбачливими у стресі, готуються до нього заздалегідь; мають лідерські якості й можуть допомогти іншим вийти із стресу. Що свідчить про високий рівень їхньої професійної підготовки до подолання стресів. Менш підготовленими є опитувані з відносно адаптивним стилем подолання стресу в екстремальних умовах, які застосовують відносно адаптивні копінг-стратегії (20 %). У них напруга коливається в межах 51–70 балів (помірний, чи інтенсивний рівень); схильні до негативних форм захисту, є безпорадними в агресивному середовищі, мають післястресову тривогу, з якою їм важко впоратися, живуть в очікуванні неприємностей, схильні застосовувати механізми негативного психічного захисту, а не успішні стратегії подолання стресу. В опитуваних із неадаптивним стилем подолання стресу (14 %) виявлено надмірну чи екстенсивну нервово-психічну напругу після виконання службових обов'язків в екстремальних умовах (71–90 балів), з якою вони не справляються.

Перспектива подальшого дослідження полягає в тому, щоб розробити техніки, що підвищують рівень адаптованості особистості до екстремальних умов праці.

References :

- Early life stress, FK506 binding protein 5 gene (FKBP5) methylation, and inhibition-related prefrontal function: A prospective longitudinal study.* Harms MB, Birn R, Provencal N, Wiechmann T, Binder EB, Giakas SW, Roeber BJ, Pollak SD. *Dev Psychopathol.* 2017 Dec;29(5):1895-1903. doi: 10.1017/S095457941700147X. [in Russian]
- Youths' processing of emotion information: Responses to chronic and video-based laboratory stress.* Smith KE, Leitzke BT, Pollak SD. *Psychoneuroendocrinology.* 2020 Dec;122:104873. doi: 10.1016/j.psyneuen.2020.104873. Epub 2020 Sep 17. PMID: 33070023.
- Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh*. [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv : Pedahohichna dumka. [in Ukrainian]
- Кутаев-Смык, Л.А. (1983). *Psykhohohyia stressa. Monohrafiya*. [Psychology of stress]. Monograph. Moscow : Yzd-vo «NAUKA». [in Russian]
- Morosanova, V.Y. (2001). *Yndyvdualniy styl samorehuliatyy*. [Individual style of self-regulation]. V.Y. Morosanova. Moscow : «Nauka». [in Russian]
- Psykhohohyia ekstremalnykh sytuatsiy: Khrestomatyia*, [Psychology of extreme situations: Reader]. (2000), sost. (A.E. Taras, K.V. Selchenok. Moskva : ACT. [in Russian]
- The effect of acute social stress on the recognition of facial expression of emotions.* Daudelin-Peltier C, Forget H, Blais C, Deschênes A, Fiset D. *Sci Rep.* 2017 Apr 21;7(1):1036. doi: 10.1038/s41598-017-01053-3.
- The effect of stress on the defense systems.* Dragoş D, Tănăsescu MD. *J Med Life.* 2010 Jan-Mar;3(1):10-8. PMID: 20302192 .
- Chebykin, O.I. (2013). *Psykhohohichni osnovy treninhovykh tekhnolohii : monohrafiia*. [Psychological bases of training technologies: monograph]. O. Ya. Chebykin, T. V. Sinielnikova; PNTs NAPN Ukrainy. Odesa : TOV Leradruk. [in Ukrainian]
- Chebykin, O.I. (2009). *Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti: monohrafiia*. [Formation of emotional maturity of the person: monograph]. O. Ya. Chebykin, I. H. Pavlova. Odesa : SVD Cherkasov. [in Ukrainian]

Oleksandra Kogut

PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kriviy Rih (Ukraine)

**THE EMPIRICAL RESEARCH ON
STRESS COPING STYLES**

ABSTRACT

Problem statement. The article presents the theoretical and empirical research of three stress coping styles: adaptive, relatively adaptive, maladaptive. The special attention is paid to the empirical study on each style components: personal reactions to stress, psychological defence, endurance under aggressive work conditions and threats to life, fast resources recovery after stress, ability to build partnerships, responsibility and determination, a set of adequate reactions to stress. **Objective.** To carry out an empirical research of police patrol officers' stress coping styles. **Research Methods.** The diagnostic base included the following methods: E. Heim's method examining coping strategies, "Don't let a person fall" express-diagnostics of A. Smirnova (projective technique), "Assessment of nervous and mental tension" of T. Nemchin, "A person under rain" (projective technique) of A. Romanova and T. Sitko, the inquirer of the social-psychological adaptation of C. Rogers and R. Diamond, "Transactional analysis of communication" of E. Ilyin. **Research results.** Most respondents with adaptive style of stress overcoming in extreme conditions apply successful coping strategies (66%), they quickly recover lost resources, are prone to partner communication, responsible, show leadership qualities, find a way out of situations and are able to lead others, feel protected in a stressful situation, are able to perform duties under aggressive working conditions, rarely get into critical situations because they always carefully calculate all possible variants of events and try to foresee everything that can happen, in a critical situation they are not confused and can do everything necessary to correct what has happened. Patrol officers with the maladaptive style are unable to work in extreme working conditions, feel unprotected in aggressive conditions, and react to stress naively and timidly.

Key words: stress, stress tolerance, stress coping styles, stress reactions, three Ego-states.

Когут Александра Александровна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Донецкого юридического института Министерства Внутренних Дел Украины, г. Кривой Рог (Украина)

**ЕМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
СТИЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

АННОТАЦИЯ

Актуальность проблемы. В статье приводятся результаты теоретико-эмпирического исследования стилей освоения стрессом. Особое внимание уделяется эмпирическому исследованию составляющих компонентов каждого стиля: реакция личности на стресс, психическим защита, выносливости в сверхсложных условиях труда, восстановлению ресурсов после чрезмерного стрессового напряжения, умению налаживать партнерские отношения, умению выбирать успешные стратегии выхода из стресса. Цель. Эмпирическое исследование стилей преодоления стресса патрульными полиции. Методы исследования: тест Е. Хейма «Индикатор копинг-стратегий», экспресс-диагностическая методика А. Т. Смирновой «Не дайте человеку упасть» (проективная методика), методика Т. А. Немчина «Оценка нервно-психического напряжения», тест В. С. Романовой и Т. И. Ситько «Человек под дождем» (проективная методика), тест К. Роджерса и Р. Даймонда «Социально-психологическая адаптация», тест Е. П. Ильина «Трансактный анализ общения». Результаты исследования. Большинство опрошенных с адаптивным стилем преодоления стресса в экстремальных условиях труда применяют успешные копинг-стратегии (66%), они быстро восстанавливают утраченные ресурсы, склонны к партнерскому общению, проявляют лидерские качества, находят выход из стрессовых ситуаций и способны других повести за собой, в ситуации стресса чувствуют себя защищенными, способны выполнять обязанности в агрессивных условиях труда, редко попадают в критические ситуации, потому что всегда тщательно просчитывают все возможные варианты развития событий и пытаются предусмотреть все, что может случиться, в стресс не растеряются и будут применять успешных стратегии преодоления стрессовой ситуации. Патрульные с не-

адаптивным стилем не способны работать в экстремальных условиях труда, чувствуют себя незащищенными в агрессивных условиях, наивно и робко реагируют на стресс, сложно восстанавливаются после стрессовых напряжений, что может усугубить их психофизиологическое состояние и привести к заболеванию организма. Очень важно проводить профотбор полицейских с диагностикой их стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стили преодоления стресса, стресс-реакции, три Эго-состояния.

How to cite (як цитувати):

Kogut, O. (2021). *THE EMPIRICAL RESEARCH ON STRESS COPING STYLES. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (3), 49-57. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.3.5> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 15.01.2021

Дата рекомендації до друку: 10.02.2021

Дата оприлюднення: 30.03.2021