

УДК 343.915

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.5>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКІСТІ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дучимінська Тамара Іванівна,кандидат психологічних наук, доцент,
декан факультету психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-3352-3188><https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204582285><https://www.researchgate.net/profile/Tamara-Duchiminska>**Микитюк Мар'яна Юріївна**

аспірант I курсу,

факультету психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0009-0005-0314-3992>

Стаття присвячена вивченню психологічних особливостей стресостійкості особистості працівника поліції в умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз, систематизація наукових джерел дозволили констатувати наступне: професійна діяльність працівників поліції характеризується значною негативною емоційною насиченістю та носить ризиконебезпечний характер, особливо в умовах воєнного стану, тому дослідження проблеми стресостійкості поліцейських є надзвичайно актуальною проблемою сьогодення. Адже, навички ефективної протидії негативному впливу стресових факторів забезпечують поліцейському успішну адаптацію до умов навколишнього середовища, дозволяють зберігати високу працездатність, досягати успішної самореалізації з метою збереження психічного здоров'я. Вітчизняні дослідники вказують на важливість пошуку внутрішніх і зовнішніх особистісних ресурсів, які сприяють розвитку стресостійкості особистості. Для досягнення мети дослідження нами було використано низку психодіагностичних методик: Фрейбургський особистісний опитувальник FPI та методику «Схильність до стресу» (у модифікації М. Фрідмана і С. Розенмана). Результати емпіричного дослідження засвідчили, що у більшості поліцейських спостерігається низький рівень невротичності, роздратованості та піддаваності стресу, тобто для них характерний високий рівень врівноваженості, стресостійкості, яка забезпечує здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі тощо. Тільки у одного досліджуваного було діагностовано високий рівень показників невротичності та роздратованості, низький рівень показників стресостійкості, активності, переважання негативних емоцій, що може свідчити про прояви у нього посттравматичного стресового розладу, що проявляється у зниженні працездатності, активності, сприйнятті оточуючого світу як загрозливого, сповненого перешкод та труднощів тощо.

Ключові слова: стресостійкість, особистість поліцейського, стрес, воєнний стан.

Duchyminska Tamara, Mariana Mykytiuk. Psychological peculiarities of stress resistance of policeman personality under conditions of martial state

The article is devoted to the study of psychological peculiarities of stress resistance of policeman personality under conditions of martial state. Theoretical analysis and systematization of scientific sources made it possible to confirm the following: professional activity of police employees is characterized by significant negative emotional saturation and has a risky nature, especially under conditions of martial state, therefore the study of the issue of stress resistance of policemen is extremely urgent problem today. Surely, the skills of effective countermeasures against the negative impact of stress factors provide a policeman with successful adaptation to environmental conditions, allow to maintain high work capacity and achieve successful self-realization in order to preserve mental health. Domestic researchers indicate the importance of finding internal and external personality resources that contribute to the development of stress resistance of an individual. We used a number of psychodiagnostic methods: the Freiburg personality ques-

tionnaire (FPI) and "Tendency to stress" method (modified by M. Friedman and S. Rosenman) to achieve the goal of the research. The empirical study results proved that majority of policemen have low level of neuroticism, irritability, and susceptibility to stress, that is, they are characterized by high level of balance, stress resistance, which provides the ability to self-regulate, manage one's own mental states and overcome life's difficulties, etc. Only one subject was diagnosed with the high level of neuroticism and irritability indicators, low level of stress resistance and activity indicators, predominance of negative emotions, which may testify about manifestations of post-traumatic stress disorder, which confirms in work capacity and activity decrease, perception of the surrounding world as threatening, full of obstacles and difficulties, etc.

Key words: stress resistance, policeman personality, stress, martial law.

Постановка проблеми. В умовах воєнного часу, коли кожну людину переповнює гнів, тривога, страх, внутрішня напруга тощо, проблема стресостійкості особистості набуває особливої актуальності. Кожна людина індивідуально реагує на стресову ситуацію, але у більшості виникає стан надзвичайної психоемоційної напруженості, що негативно позначається на психологічному благополуччі особистості та призводить до погіршення психічного здоров'я, виникнення психосоматичних розладів.

Проблема стресостійкості особистості активно вивчається зарубіжними та вітчизняними ученими. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє виокремити низку праць у сучасній вітчизняній психології, присвячених вивченню проблеми стресостійкості особистості, її змісту, психологічних механізмів розвитку, основних складових тощо. Однак, не дивлячись на значний інтерес з боку дослідників та актуальність проблеми стресостійкості особистості особливо в сучасних складних умовах, її вивченню приділяється недостатньо уваги. В психологічній науці досі немає однозначного визначення поняття «стресостійкість», загалом вона розглядається як здатність особистості протистояти стресу, чинити опір [6]. І це актуалізує тему нашого дослідження.

Метою роботи є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості особистості поліцейського в умовах воєнного стану.

Результати дослідження. Професійна діяльність працівників Національної поліції України характеризується значною негативною емоційною насиченістю, носить ризиконебезпечний характер з непередбачуваними наслідками (поранення, травмування), пов'язана зі спілкуванням з асоціальними елементами тощо і,

що особливо небезпечно у нинішніх умовах, перебуванням у зоні, де відбуваються активні бойові дії [3]. Такі фактори можуть стати причиною професійної деформації, тому професійна діяльність поліцейських потребує від них високого рівня опірності стресу, фізичної й емоційної витривалості та внутрішнього імперативу [4].

М. Шпак вказує, що стресостійкість є тою захисною функцією, яка дозволяє поліцейському успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників [8].

Негативний вплив стресових факторів на психічне здоров'я особистості активно вивчають зарубіжні учені. Так, аналізуючи психосоматичні прояви, які виникають внаслідок тривалого переживання особистістю стресових ситуацій, А. Каррон та В. Морфорд вказують на негативний вплив дистресу, що призводить до зниження продуктивності діяльності особистості [9]. Розвиток стресостійкості розглядається як необхідна передумова збереження психічного і психологічного здоров'я, зокрема враховуючи те, що сучасна людина досить часто піддається різним стресогенними впливами [10].

До вивчення проблеми стресостійкості особистості працівників поліції звертаються вітчизняні дослідники Ю. Александров, Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, В. Корольчук, В. Крайнюк, А. Петренюк, Я. Пономаренко, Н. Пряхіна, М. Шпак, В. Ясінський та інші. У науковій літературі знаходимо низку термінів, які вживаються як синоніми стресостійкості: емоційна, психічна, психологічна та екстремальна стійкість, особистісний адаптаційний потенціал тощо.

Українські вчені визначають стресостійкість як властивість особистості, змістом якої є здатність людини протистояти

стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики особистості в стресових ситуаціях; властивість, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я [8].

Стресостійкість працівників поліції визначається як індивідуальна здатність організму зберігати нормальну працездатність, необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища, здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я [1].

Досліджуючи вплив професійного стресу на особистість поліцейського в умовах війни, Я. Пономаренко вказує, що психологічна стійкість до стресу у працівників поліції це – здатність опиратися, пристосовуватися та відновлюватися після негараздів і стресів, вміння повертатися до позитивного стану психічного здоров'я, використовуючи стратегії подолання [7].

У сучасних наукових працях звертається увага на розвитку резильєнтності [5], як здатності людині справлятися із стресовими ситуаціями, відновлюватися після труднощів, застосуючи особистісні ресурси для подолання стресу. Розвитку стресостійкості сприяє пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечать її стійкість у стресогенних ситуаціях й допомагають в подоланні негативних наслідків стресу [8].

Як один із ефективних методів підвищення стресостійкості особистості, пропонується метод терапії АСТ (Acceptance and commitment therapy) – модель поведінкової терапії, що використовує концепції прийняття та відповідальності, як основні компоненти терапевтичного процесу, спрямований на підвищення психологічної гнучкості, як основи здатності вправлятися зі стресами [11].

Високий рівень стресостійкості сприяє позитивному психічному стану, збереженню психічного здоров'я, благополуччя, соціальній адаптації особистості та

її успішній самореалізації, високим здобуткам у професійній сфері тощо. Натомість, низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви посттравматичних стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження людини, психосоматичні захворювання [8].

Л. Гуменюк, І. Сулятицький виділяють емоційну вольову стійкість (здатність за допомогою волі пригнічувати вплив емоції на діяльність) як важливу складову психічної стійкості працівника поліції і зазначають, що психологічна стійкість у різних осіб неоднакова та виявляється у чутливості до психологічних чинників; ступені деструктивного впливу інтенсивного психологічного напруження на всю психологічну діяльність; особистій здатності до придушення несприятливих психологічних реакцій [2].

Аналіз результатів дослідження.

Для досягнення мети дослідження нами було сформовано дослідницьку вибірку, до якої увійшли 40 працівників поліції м. Луцька, які брали участь у військових діях.

У процесі дослідження були використані такі методики: Фрейбургський особистісний опитувальник FPI, призначений для діагностики станів та особливостей особистості, які мають особливе значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки та методику «Схильність до стресу» (у модифікації М. Фрідмана і С. Розенмана), для діагностики психологічних особливостей стресостійкості. Результати опитувальника FPI дали можливість проаналізувати рівень прояву показників за такими шкалами як «невротичність», «роздратованість» та «врівноваженість».

Так, аналіз результатів за шкалою «невротичність» показав, що у 90 % працівників поліції спостерігається низький рівень невротизації, що свідчить про характерний спокій, невимушеність, емоційну зрілість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, сталість в планах тощо.

Низький рівень прояву «роздратованості» належить 93 % досліджуваним. Це свідчить, що для цих респондентів характерні такі риси як відповідальність, сумлінність, стійкість моральних принципів.

Результати за шкалою «врівноваженість» з високим рівнем його прояву спо-

стерігаються у 95 % тестуючих. Високі оцінки по цій шкалі свідчать про захищеність від впливу стрес-факторів життєвих ситуацій, високий рівень впевненості в собі, оптимістичності, активності, стійкості, завзятості, спокою, довірливості тощо.

Для 2,5 % досліджуваних (1 особа) характерний високий рівень показників невротичності, роздратованості та низький рівень показника врівноваженості. Такі результати можуть свідчити про вираженість невротичного синдрому астеничного типу з проявами психосоматичної симптоматики. У цих досліджуваних спостерігається підвищена дратівливість, втомлюваність від роботи, знижена працездатність, часті прояви агресії, скарги на головний біль тощо, що може свідчити про прояви у цих працівників посттравматичного стресового розладу.

Результати методики «Схильність до стресу» (у модифікації М. Фрідмана і С. Розенмана) дозволили нам визначити наскільки поліцейські є стресостійкими, або ж наскільки піддаються впливу стресу. Результати за методикою представлені у таблиці 1.

Результати за типом «А» та у досліджуваних не проявились. Тип «перехід до А» характерний для 2,5 % працівників поліції. Такий тип характеризується зниженою стресостійкістю, можливими частими і глибокими переживаннями стресу, зниженою активністю, що може мати деструктивний вплив для функціонування організму на особистісному рівні, що проявляється у зниженні ефективності діяльності, негативному емоційному стані, сприйнятті оточуючого світу як загрозливого, сповненого перешкод та труднощів тощо. Однак, такі працівники можуть деколи зберігати певну здатність і до адекватної оцінки ситуації.

«Нейтральна зона» притаманна 7,5 % респондентів, яких не можна зарахувати до типу А чи В. Їм властиві ознаки, як

високої стресостійкості (розвинений самоконтроль, здатність до саморегуляції), так і низької (схильність до переживання дистресу).

Для 35,0 % поліцейських характерний тип «перехід до В», що свідчить про достатню стресостійкість, здатність адекватно оцінити ситуацію, спрямованість на пошук шляхів вирішення проблеми без емоційного «застрягання» в ній. В них розвинена здатність до регуляції емоційних станів, оптимістичний погляд на життя. Такі респонденти здатні сприймати життєві труднощі без значного коливання емоційного фону, і лише психотравмуюча ситуація значної сили здатна спровокувати переживання дистресу, вивести особистість з рівноваги та порушити її функціонування.

У 55,0 % респондентів виявлено тип «В», що свідчить про високу стресостійкість, активне спрямування на подолання життєвих труднощів, здатність при необхідності абстрагуватися від проблеми й ефективно здійснювати свою діяльність. Висока стресостійкість супроводжується розвинутою здатністю до саморегуляції, збереженням рівного емоційного фону, забезпечує здатність до оптимістичного сприйняття життєвих подій.

Висновки. Таким чином, дослідження проблеми стресостійкості, яка є захисною функцією, що дозволяє поліцейському успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу стресових факторів, є надзвичайно актуальною особливо в умовах воєнного стану. Хоч і важкість стресу та його частота зростає з настанням війни, що в подальшому впливає на психологічну стійкість поліцейських, разом з тим, проаналізувавши отримані результати, можна стверджувати, що більшість працівників поліції залишаються стресостійкими, незалежно від умов та обставин виконання службових завдань. Результати емпіричного дослідження свідчать,

Таблиця 1

Результати методики «Схильність до стресу»

показники	Тип А	Перехід до типу А	Нейтральна зона	Перехід до типу В	Тип В
Досліджувані (%)	-	2,5	7,5	35,0	54,0

що більшість поліцейських мають низький рівень невротичності, роздратованості та піддаваності стресу, а також їй властивий високий рівень врівноваженості та мають достатній рівень стресостійкості, адже стресостійкість є важливою характерис-

тикою поліцейського, що передбачає її здатність до саморегуляції, керування власними психічними станами, змогу долати життєві труднощі, не відчуваючи при цьому деструктивного впливу стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів. 2020. 119 с.
2. Гуменюк Л. Й., Сулятицький І. В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2011. 648 с.
3. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В., Перепелиця А. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Вип. 2. 2018. С. 57-71.
4. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2021. № 3 (13). С. 177–188.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Т. 3. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
6. Микитюк М., Дучимінська Т. Стресостійкість як чинник збереження психічного здоров'я працівників поліції в сучасних умовах. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 року). Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 153-156.
7. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022 С. 95-97
8. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2022 Вип. 39. ст. 200 <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>
9. Carron, A.V., Morford W.R. Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills*, 27(2), 507–511.
10. Schonfeld, P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10.
11. Wersebe, H. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.

REFERENCES:

1. Bardyn N., Zhydec'kyj U., Kogut Ia., Priahina N., Iasins'kyj V. (2020) Stres ta stresostijistikist' v dijal'nosti pracivnykiv pravoohoronnyh organiv: Navchal'no-metodychnyj posibnyk. L'viv. 2020. 119 s. [in Ukrainian]
2. Gumeniuk L., Suliatyckyj I. (2011). Psychologia profesijnoji dijal'nosti pracivnykiv organiv vnutrishnih sprav: navchal'nyj posibnyk. L'viv: L'vDUVS, 2011. 648 s. [in Ukrainian]
3. Kisil' Z., Kisil' R.-V., Perepelycia A. (2018). Osoblyvosti syndrome emocijnogo vygorannia u pracivnykiv Nacional'noi policii Ukrainy. Naukovyj visnyk L'vivs'kogo derzhavnogo universytetu vnutrishnih sprav. Serija psychologichna. Vyp. 2. 2018. S. 57-71. [in Ukrainian]
4. Kisil' Z., Kisil' R.-V. (2021). Psyhoemocijna napruzhenist' jak determinant profesijnoi deformacii pracivnykiv Nacional'noi policii Ukrainy. Social'no-pravovi studii. 2021. № 3 (13). S. 177–188. [in Ukrainian]
5. Lazos G. (2018). Rezyl'jentnist': konceptualizacija poniat', ogliad suchasnyh doslidzhen'. Aktual'ni problem psychologii. T. 3. Kyiv, 2018. Vyp. 14. S. 26–64. [in Ukrainian]
6. Mykytiuk M., Duchyminska T. (2023). Stresostijistikist' jak chynnyk zberezhenia psyhichnogo zdorovja pracivnykiv policii yak v suchasnyh umovah. Psychologichni osnovy zdorovja,

osvity, nauky ta samorealizacii osobystosti : materialy XV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferencii (m. Lutsk, 23-24 bereznia 2023 roku). Lutsk: Vezha-Druk, 2023. S. 153-156. [in Ukrainian]

7. Ponimarenko Ja. (2022). Policia v umovah vijny: profesijni stresovi faktory. *Osobystist', Suspil'stvo, Vijna*. Harkiv, 2022. S. 95-97 [in Ukrainian]

8. Shpak M. (2022). Stresostijkistijkist' osobystosti v dyskursi suchasnyh psihologichnyh doslidzhen'. *Psychologija osobystosti*. 2022 Vyp. 39. S. 200 Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>[in Ukrainian]

9. Carron, A.V., Morford W.R. (2016). Anxiety, Stress and Motor Learning. *Perceptual and Motor Skills*, 27(2), 507–511. [in English]

10. Schonfeld, P. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10. [in English]

11. Wersebe, H. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. [in English]