

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**  
**СУМСЬКА ФІЛІЯ**

**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**  
**навчальної дисципліни**

**«Стресостійкість»**

**табірного збору**

**262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)**

**за темою 3 – «Ресурси та шляхи підвищення стресостійкості**  
**поліцейського»**

**Суми 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 р. №7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 р. №8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та  
соціально-економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від  
29.08.2023 №2)

**Розробник:**

Викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ Ганна ЯРОВА

**Рецензенти:**

Доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук  
Наталія БОБРО

Старший викладач кафедри психології, політології та соціології Сумського  
державного університету, кандидат психологічних наук Наталія ТЕСЛИК

### План лекції

1. Поняття стресостійкості. Чинники, що впливають на рівень стресу.
2. Копінг – стратегії.
3. Поняття «ресурси». Види ресурсів.

### Рекомендована література:

1. Бардин Н, Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream>
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с. URL: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf)
3. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. / К.М. Недря. – Дніпро: ДДУВС, 2020. – 124 с. URL: <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/5718>
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. URL: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)

### Текст лекції

#### 1. Поняття стресостійкості. Чинники, що впливають на рівень стресу.

Психологія **стрес** розглядає як стан психічного напруження, що виникає у людини в процесі діяльності у найбільш несприятливих, складних умовах як в повсякденному житті, так і при особливих обставинах.

**Стресостійкість** – інтегративна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, яка забезпечує оптимальне успішне досягнення цілі діяльності у складних обставинах.

Стресостійкість є інтегральною якістю особистості, основою успішної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу.

Як показують дослідження існує взаємозв'язок стресостійкості та ряду психологічних властивостей. Наприклад, особи, які мають згідно з класифікацією Роттера внутрішній «локус» контролю за своєю діяльністю — «інтерналі» (впевнені в собі, розраховують тільки на себе, не потребують зовнішньої підтримки), менше переживають дистресу в екстремальних умовах, при соціальному тиску, ніж «екстернали» із зовнішнім «локусом» контролю

(невпевнені в собі, потребують підтримки, хворобливо реагують на критику, покладаються на випадок, долю).

Люди з тривожністю як рисою характеру більш схильні до емоційного стресу ніж ті, у кого тривога виникає тільки в небезпечних ситуаціях. Однак таке розділення не абсолютне і залежить від умов та досвіду життя.

Знижена самооцінка, непевненість у собі, неможливість людини контролювати своє життя і робити його менше стійким по відношенню до стресу.

Особи типу «А», що вирізняються схильністю недооцінювати складність задач, які стоять перед ними, і часу, необхідного для вирішення цих задач, завжди поспішають, завжди запізнюються і засмучуються, більш схильні до стресів, ніж люди типу «В», схильні до спокійної, поміркованої діяльності. Найбільш «токсичні» компоненти типу «А» — це нетолерантність, дратівливість і ворожість.

Малоефективною при прогнозуванні стресу є класифікація людей за їх соціальною інтра- та екстраверсією.

Існують якості особистості, які допомагають успішно справлятися зі стресом. Кобза виявив три фактори, відсутність яких відрізняє схильних до захворювань стресу людей від стресостійких: обов'язковість, контроль, витривалість.

Обов'язковість - це тенденція повністю віддаватися своїй справі, якою б вона не була; контроль - тенденція думати і чинити так, як ніби ви можете впливати на перебіг подій; витривалість – це впевненість у тому, що життя властиво змінюватись і що зміни – це двигун прогресу та особистісного розвитку. Основна думка полягає в тому, що потрібно сприймати зміни як виклик, а не як загрозу. Людей, яким властиві ці якості, називають рішучими, оскільки вони можуть протистояти стресорам.

## 2. Копінг-стратегії.

**Копінг** – поняття, яке об'єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовуються для подолання стресової ситуації. Копінги бувають *проблемно-орієнтовані* (спрямовані на розв'язання проблеми), *емоційно-орієнтовані* (спрямовані на зміну власних настановлень та негативних емоцій).

**Копінг-стратегії** – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія *«розв'язання проблем»* – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Дана копінг-стратегія передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою її реалізації є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації, що передбачає зусилля, спрямовані на розуміння складної ситуації, яка виникла, її аналіз, пошук оптимального рішення шляхом аналізу можливих альтернатив, а також планування та поетапне долаття існуючих перешкод. Застосування практичних кроків, що спрямовані на розв'язання ситуації, значно підвищує конструктивність та ефективність її подолання.

**«Пошук соціальної підтримки»** є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: «спілкування», «пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки», «консультації з фахівцями» (психолог-консультант, психотерапевт).

Соціальну підтримку можна поділити на 2 категорії. З одного боку – сім'я, друзі, колеги та інші особи формують установки і поведінку людей, а з іншого – підтримують їх у важкі моменти.

Можна говорити про два варіанти такої поведінки:

а) *поведінка, що спрямована на пошук емоційної підтримки* виражається у бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми і отримати відповідний емоційний відгук;

б) *поведінка, що спрямована на пошук інформаційної і практичної допомоги від інших людей* (родичів, друзів, знайомих тощо), як правило, проявляється у звертанні до знань і життєвого досвіду значимої людини (пошук інструментальної підтримки). Таку поведінку можна оцінити як одну з найбільш продуктивних стратегій подолання різних складних життєвих ситуацій.

С. Кобб (S. Cobb) стверджує, що соціальна підтримка – це захист людини, який чинить перешкоди захворюванню у кризових та стресогенних ситуаціях і призводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, про нього турбуються і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні обов'язки.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом'якшуючи вплив стресорів на організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Особливої ролі соціальна підтримка набуває у критичній стадії підліткового віку і у період ранньої зрілості.

Проте, соціальне оточення може здійснювати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, групи ровесників, сусіди і групи колег можуть успішно запобігати впливу стресорів на людей. А з іншого боку, у багатьох випадках соціальне оточення створює і поглиблює тяжкі конфлікти з всім притаманним їм колом негативних наслідків. Саме через це соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людей, які відчують тяжку кризу або страждають від проблем тривалого характеру.

Негативний ефект соціальної підтримки пов'язаний також з надмірним і недоречним її наданням, що може призвести до втрати почуття контролю і до безпомічності. В. Ялтонський у своєму дослідженні на прикладі хворих на наркоманію показав, що постійні конфліктні стосунки з оточуючими призводять до зменшення розміру соціальних зв'язків і можливих донорів соціальної підтримки. У результаті тривалого негативного пошуку соціальної підтримки в оточуючому середовищі людина пригнічує мотивацію її пошуку і змушена використовувати пасивну копінг-стратегію уникання.

Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Щодо соціальної підтримки у процесі професійної діяльності, то у цьому випадку вона розглядається в широкому і вузькому розумінні: в широкому – визнання в суспільстві важливості (неординарності) цієї професії, втілення соціальної цінності кожного професіонала за моральними, матеріальними та іншими факторами. У вузькому сенсі – це схвалення, позитивна оцінка в першу чергу колег-професіоналів, в оточенні яких надається допомога й визнання заслуги порятунку. Тобто це певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання суб'єктом професійної діяльності, що спонукає особистість до виконання цієї діяльності в майбутньому.

**Копінг-стратегія «уникнення»** орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприємної реальності до більш благополучного часу, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому є неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації.

Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з

близьких, втрата здоров'я тощо). В таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні.

Активне використання індивідом копінг-стратегії «уникання» можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Проте, як зазначає Ф. Березін, дана закономірність не носить універсального характеру. При деяких видах професійної діяльності внутрішньо-особистісний конфлікт закладений у самій її природі. Так, практично рівну вираженість прагнення до успіху і адаптації відмічали в ефективно працюючих хірургів і підривників, в діяльності яких уникання неспіху складає істотну частину професійної компетентності.

Копінг-стратегія «уникання» стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адикувальної поведінки. При цьому формується тенденція до зняття, уникання емоційної напруги, яка виникає у стресових ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, копінг-стратегія уникання – це механізм спрямований на подолання стресу, який сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні.

Отже, копінг-стратегія «уникання» має на меті регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми і оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії «уникання», тим більш конструктивно проходить адаптація.

### **3. Поняття «ресурси». Види ресурсів.**

**Ресурси** – це знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, які надають можливість людині бути більш адаптивними стресостійкими.

#### ***Зовнішні ресурси***

<b><i>Матеріальні ресурси</i></b>	<b><i>Соціальна підтримка</i></b>
Достатній рівень матеріального доходу.	Сім'я, друзі.
Умови для проживання та відпочинку	Інститути соціальної підтримки
Безпека життя.	Держава
Оптимальні умови праці.	Організація/компанія
Стабільність оплати праці	

***Внутрішні ресурси.***

<p><b><i>Особистісні</i></b></p> <p>Активна мотивація подолання стресу.          Інтернальний локус контролю.          Впевненість в собі.          Позитивне і раціональне мислення.          Емоційно-вольові якості.          Емоційний інтелект          Знання          Життєвий досвід, досвід подолання схожих ситуацій. і прийняти допомогу          Навички психічної саморегуляції          Надія          Тайм-менеджмент</p>	<p><b><i>Поведінкові</i></b></p> <p>Копінг-стратегії.          Пошук соціальної підтримки.          Асертивна поведінка</p> <p><b><i>Фізичні ресурси</i></b></p> <p>Стан здоров'я, турбота про збереження і здоров'я.          Спосіб життя          Відсутність шкідливих звичок          Наявність часу для відпочинку          Харчування</p>
--	--