

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ДІДУХ МАРИНА МИКОЛАЇВНА

УДК 159.9: 159.94

**ДИСЕРТАЦІЯ
КОНСТРУКТИВНА КОПІНГ-ПОВЕДІНКА СЛІДЧИХ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ
У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ**

19.00.06 – юридична психологія
(053 - Психологія)

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук
(доктора філософії)

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ М. М. Дідух

Науковий керівник: **Кудерміна Олена Іванівна,**
доктор психологічних наук, доцент

Київ – 2018

АНОТАЦІЯ

Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.06 «Юридична психологія» (053 - Психологія). – Національна академія внутрішніх справ, Київ, 2018.

У роботі проаналізовано наявні у психологічній науці концепції і підходи до дослідження копінг-поведінки в системі механізмів психологічної адаптації. Акцентовано увагу на високому рівені стресогенності слідчої діяльності, актуальності розвитку конструктивності копінг-поведінки слідчих з метою підвищення ефективності їх професійної діяльності та збереження психічного і соматичного здоров'я.

Удосконалено зміст понять «психологічно напружена ситуація професійної діяльності слідчого Національної поліції України» шляхом уточнення її основних характеристик, «копінг-поведінка слідчого Національної поліції України» шляхом визначення її пускових механізмів і цільового призначення, «конструктивна копінг-поведінка слідчого Національної поліції України» шляхом конкретизації змісту копінг-стратегій.

Встановлено, що професійна діяльність слідчих Національної поліції України має стресогенний, а у багатьох випадках екстремальний характер. Одним із засобів забезпечення ефективної професійної діяльності слідчого у психологічно напружених ситуаціях є конструктивна копінг-поведінка. Зазначено, що, не зважаючи на значну кількість наукових розробок з проблем психологічного супроводу професійної діяльності Національної поліції України, особливості копінг-поведінки слідчих залишаються вивченими недостатньо.

Визначено, що проблема стресу вивчається в контексті дослідження психологічної адаптації. Адаптацію розглянуто як процес, завдяки якому

динамічні системи живих організмів, у тому числі й психіка, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування й розвитку. Зазначено, що емоційно-стресовий стан організму виникає в результаті сприйняття людиною ситуації як неприйнятної, негативної, яку людина відкидає, але одночасно не може її уникнути. Водночас, подолання стресового стану відбувається у процесі реалізації копінг-поведінки. Копінг-поведінку визначено, як динамічний процес реалізації інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення.

На засадах діяльнісного підходу та трансакційної теорії стресу, вперше було апробовано модель копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях. Встановлено рівень розвиненості структурних компонентів копінг-поведінки та рівень розвиненості особистісних психологічних якостей слідчих, що його визначають. Дослідження компонентів структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих Національної поліції України дозволило визначити і обґрунтувати процедуру та методи дослідження. Використання комплексу методик обумовило проведення процедури формалізації первинних даних шляхом їх віднесення до відповідних рівнів, з метою переведення вихідних параметрів у якісно однорідні кількісні значення. Для зручнішого підрахунку результатів вони були позначені: високий (3), середній (2), низький (1). У процесі обробки було зроблено розподіл за рівнями компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. Після проведення усіх процедур було складено для кожного учасника дослідження індивідуальну модель копінг-поведінки, яка містить узагальнені показники за кожним компонентом та підраховано інтегральну оцінку за трьома узагальненими показниками компонентів.

В цілому, у більшості слідчих діагностовано середній рівень сформованості структурних компонентів копінг-поведінки. Зроблено висновок

про необхідність їх подальшого розвитку. Це визначило подальшу роботу спрямовану на розвиток конструктивної копінг-поведінки слідчих.

Запропоновано програму професійно-психологічного тренінгу конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України, який складається з діагностичного, інформаційно-сміслового та корекційно-розвивального компонентів. Для його проведення було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи у складі 28 чоловік кожна. Після проведення експерименту виявлено статистично значущі зміни, які відбулися в ЕГ практично за всіма діагностованими показниками. Отримані результати довели можливість ефективного застосування запропонованого професійно-психологічного тренінгу для підвищення рівня конструктивності копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, що свідчить про досягнення мети дисертаційного дослідження.

Ключові слова: психологічні особливості професійної діяльності слідчих, психологічно напружені ситуації, адаптація особистості до професійної діяльності, копінг-поведінка у психологічно напружених ситуаціях, конструктивна копінг-поведінка, професійно-психологічний тренінг

SUMMARY

Didukh M. M. Constructive coping behavior of investigators of the National Police of Ukraine in psychologically stressful situations. - Scientific qualification work retaining manuscript copyright.

Dissertation for the Degree of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy) in Legal scholarship (19.00.06). - National Academy of Internal Affairs, Kyiv, 2018.

This work is devoted to the analysis of existing concepts and approaches employed in Psychological Sciences to study the coping behavior in the sociological mechanisms of adaptation. The emphasis is given to the high level of stress in investigative activities, importance of constructive coping behaviour of investigators in order to increase the efficiency of their professional activities and the preservation of their mental and physical health.

The content of the following concepts has been improved: "psychologically stressful situation of the professional activity of the investigator of the National Police of Ukraine" by clarifying its main characteristics, "coping behavior of the investigator of the National Police of Ukraine" by defining its triggers and purpose, "constructive coping behavior of the investigator of the National Police of Ukraine" by specifying the content of the coping strategies.

It has been identified that the professional activity of the investigators of the National Police of Ukraine is stressful, and in many cases extreme. One of the means of ensuring the effective professional activity of the investigator in psychologically stressful situations is constructive coping behaviour. It has been noted that despite the considerable number of scientific developments on the problems of psychological support of the professional activities of the National Police of Ukraine, the features of coping behavior of investigators remain insufficiently studied.

It has been determined that the problem of stress is mainly investigated in the context of the study of psychological adaptation. Adaptation is considered as a process by which the dynamic systems of living organisms, including the psyche, despite the volatility of the conditions, maintain the stability necessary for their

existence and development. It has been noted that stress and emotional states of the organism arises as a result of human perception of the inappropriate and negative situation that people reject but cannot avoid it. At the same time, the stress can be overcome by implementing the coping behavior. Coping behavior is defined as a dynamic process of implementation of intrapsychic and socially-oriented coping strategies that combine the emotional, cognitive and behavioral strategies used by an individual to overcome the requirements of the present.

The model of coping behavior of the investigators of the National Police of Ukraine in a psychologically stressful situation has been tested for the first time based on the activity approach and transactional stress theory. The level of development of structural components of coping behaviour and the level of development of personal psychological qualities of investigators have been determined. Investigation of the components of the structural and functional model of coping behavior of the investigators of the National Police of Ukraine made it possible to identify and justify the proposed research methodology. The implementation of a set of established techniques has led to the formalisation of primary data by assigning them to the appropriate levels in order to transfer the initial parameters to qualitatively homogeneous quantitative values. For a more convenient calculation of the results, they have been marked: high (3), medium (2), low (1). The distribution of the components of the coping behavior of investigators of the National Police of Ukraine in the psychologically stressful situations of professional activity has been made during data processing. After all the procedures, an individual model of copying behaviour has been compiled for each participant in the study. The resultant model contains generalised indicators for each component and an integral estimate calculated on the basis of three generalised indices of the components.

In general, most investigators have been diagnosed with an average level of formation of structural components of coping behavior. The conclusion has been made on the necessity of their further development. This determined further work aimed at developing constructive copying behavior of investigators.

The program of professional psychological training of constructive coping behavior of investigators of the National Police of Ukraine has been proposed, which consists of diagnostic, informational-semantic and correction-developing components. A set of experiments has been conducted in order to verify the effectiveness of the professional psychological training of constructive coping behavior of investigators of the National Police of Ukraine. As a result, experimental (EG) and control (KG) groups of 28 people each have been formed. After the experiment, statistically significant changes that have occurred in the EG in the majority of diagnosed indicators, have been revealed. The obtained results proved the possibility of effective application of the proposed vocational and psychological training to enhance constructive coping behaviour of the investigators of the National Police of Ukraine in psychologically stressful situations of professional activity, indicating that the main aim of this research has been achieved.

Key words: psychological features of professional activity of investigators, psychologically tense situations, adaptation of personality to professional activity, coping behavior in psychologically stressful situations, constructive coping behavior, professional psychological training.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Василенко (Дідух) М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. частина 7. С. 95-107.
2. Василенко (Дідух) М.М. Теоретичні засади дослідження стресу у професійній діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. частина 2. С. 74-83.
3. Василенко (Дідух) М.М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів до навчання у ВНЗ МВС України. *Науковий вісник Київського національного університету внутрішніх справ*. 2010. № 4. С. 195–202.
4. Василенко (Дідух) М.М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України. *Юридична психологія та педагогіка*. 2010. № 2. С. 124–134.
5. Дідух М.М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 26. С.129-143.
6. Дідух М.М. Результати експериментальної перевірки ефективності психолого-організаційної технології з розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ. *Психологічний часопис*. 2017. № 1 (5). — Вип. 5. С. 41-53. – URL:<http://ua.appsyjournal.com/issue/1-5/>.

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Василенко (Дідух) М.М. Поняття «копінг» у психології // *Правове регулювання становлення ринкової економіки в Україні: матеріали наук.-практ. конф.* (Київ, 15 квіт. 2008 р.). Київ: КНУВС, 2008. С. 64-66.
2. Василенко (Дідух) М.М. Психологічний стрес у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ // *Становлення особистості*

професіонала: перспективи й розвиток : матеріали III Всеукр.наук.-практ. конф. (Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОНУВС, 2010. С. 56-58.

3. Василенко (Дідух) М. М. Урахування особливостей професійної діяльності працівника ОВС у формуванні активних копінг-стратегій // *Управління в освіті*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 14-16 квіт. 2011 р.), Львів: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2011. С. 47-48.

4. Василенко (Дідух) М. М. Тренінг як форма роботи щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у працівників ОВС // *Психологічні технології в діяльності правоохоронних органів*: матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Донецьк, 27 квіт. 2012 р.). Донецьк: Донецький юридичний інститут МВС України, 2012. С. 36-39.

5. Василенко (Дідух) М.М. Антистрессовая релаксация как метод преодоления внутреннего напряжения у работников ОВС // *Борьба с преступностью: теория и практика*: материалы Междунар. научно-практ. конф., (Минск, 4 апр. 2013 г.), Минск :Академия МВД Республики Беларусь, 2013. С. 301-302.

6. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності // *Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 25 лист. 2016), Харків : Національна академія НГУ, 2016. С. 83-85.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	20
1.1. Психологічні особливості професійної діяльності слідчих Національної поліції України.....	20
1.2. Місце копінг-поведінки в системі механізмів психологічної адаптації.....	33
1.3. Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості.....	40
Висновки до розділу 1.....	52
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	54
2.1. Структурно-функціональна модель дослідження копінг-поведінки слідчих Національної поліції України.....	54
2.2. Методика дослідження копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених умовах професійної діяльності	77
Висновки до розділу 2.....	95
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	97
3.1. Характеристика когнітивно-оціночного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України.....	97
3.2. Особливості мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України	106
3.3. Характеристика регулятивного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України	116

Висновки до розділу 3.....	125
РОЗДІЛ 4. ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ	
КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ	
ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ	
ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	127
4.1. Програма професійно-психологічного тренінгу конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України.....	127
4.2. Експериментальна перевірка ефективності професійно-психологічного тренінгу конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України.....	157
Висновки до розділу 4.....	163
ВИСНОВКИ.....	166
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	171
ДОДАТКИ.....	194

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна Україна перебуває в стані активних перетворень різних сфер громадського життя. Зміна соціальних парадигм в українському суспільстві, прагнення затвердити його на засадах права, поступовий процес входження України у світове співтовариство демократичних держав зумовлюють необхідність впровадження сучасної моделі правоохоронної діяльності. Зазначене, окрім створення нових нормативно-правових підвалин, модернізації матеріально-технічного забезпечення, удосконалення структурно-організаційних основ її здійснення, передбачає перегляд та оновлення психологічних засад ефективного виконання правоохоронних функцій працівником Національної поліції України. Об'єктивно екстремальний та стресогенний характер реалізації правоохоронних функцій в умовах світоглядної перебудови їх змісту актуалізують потребу в науково обґрунтованій розробці проблеми психологічної адаптації поліцейських до психологічно напружених умов професійної діяльності.

Створення якісно нових структурних органів та підрозділів, переатестація та оновлення особового складу, потреба в створенні кадрового потенціалу в умовах вагомого вимивання «професійного ядра», ускладнення завдань професійної діяльності та відповідно, збільшення психологічного навантаження на працівників поліції – це реалії сучасного етапу процесу реформування Національної поліції України. Вищенаведене набуває особливого втілення в процесі вирішення професійних завдань поліцейськими слідчих підрозділів з огляду на місце та роль, які вони відіграють в правовій дійсності нашої держави. Водночас, слідчій діяльності іманентні соціальна значущість та підвищена відповідальність, конфліктність та чітка правова регламентація здійснення слідчих (розшукових) дій. Зазначене спричинює виникнення стресогенних та психологічно напружених умов її перебігу. Здатність слідчого ефективно діяти в них виступає передумовою успішності його професійної діяльності. Формування відповідної передумови відбувається в процесі

психологічної адаптації слідчих Національної поліції України до напружених умов професійної діяльності та реалізується у формі конструктивної копінг-поведінки. Недосконалість процесу психологічної адаптації та відсутність сформованої конструктивної копінг-поведінки слідчих, окрім негативного впливу на результативність професійної діяльності, потенційно може детермінувати виникнення у поліцейських психосоматичних, нервово-психічних та посттравматичних стресових розладів, ознак професійної деформації тощо.

Вивчення сутності психологічної адаптації особистості та природи копінг-поведінки було і залишається одним з найактуальніших напрямів наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів. Над дослідженнями окремих аспектів зазначеної проблематики працювали такі вчені, як: А. Адлер, Г. Айзенк, Ю. А. Александровський, Б. Г. Ананьєв, Г. М. Андреева, Г. О. Балл, А. Бандура, В. О. Бодров, Л. Г. Дика, Р. Лазарус, О. М. Леонтьєв, В. О. Лефтеров, С. Д. Максименко, А. Маслоу, В. О. Моляко, А. А. Налчаджян, В. І. Осьодло, В. А. Петровський, Ж. Піаже, К. Роджерс, Н. В. Родіна, С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко, О. В. Тімченко, Т. М. Титаренко тощо.

В юридичній психології певні аспекти проблеми висвітлені в роботах Д. О. Александрова, В. Г. Андросюка, В. І. Барка, В. П. Казміренко, О. М. Корнєва, О. І. Кудерміної, В. С. Медведева, Л. І. Мороз, С. І. Яковенка та ін.

Незважаючи на значний науково-практичний інтерес до проблеми психологічної адаптації правоохоронців до умов професійної діяльності, копінг-поведінка слідчих Національної поліції України не була предметом окремих комплексних досліджень та залишається недостатньо вивченою. Відповідно до цього, розгляд структурно-функціонального змісту копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та визначення шляхів підвищення її конструктивності зумовлюють актуальність обраного напрямку наукового дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження виконано відповідно до основних положень Стратегії розвитку системи Міністерства внутрішніх справ України до 2020 р., Переліку пріоритетних напрямів наукового забезпечення діяльності органів внутрішніх справ України на 2015-2019 р., затвердженого наказом МВС України від 16.03.2015 р. № 275, Основних напрямів наукових досліджень Національної академії внутрішніх справ на 2009-2017 роки. Тему дисертації затверджено рішенням Вченої ради Національної академії внутрішніх справ 26 травня 2009 р. (протокол № 8) та уточнено рішенням Вченої ради Національної академії внутрішніх справ 28 березня 2017 р. (протокол № 7).

Мета і задачі дослідження. *Метою* роботи є розкриття особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та розроблення інструментарію з підвищення рівня її конструктивності.

Відповідно до мети, було сформульовано такі *задачі*:

- висвітлити психологічні особливості професійної діяльності слідчих Національної поліції України;
- охарактеризувати теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності;
- адаптувати структурно-функціональну модель копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та обґрунтувати емпіричний інструментарій дослідження;
- визначити особливості компонентів структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності;
- розробити професійно-психологічний тренінг формування конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності;

– експериментально перевірити ефективність впливу засобів професійно-психологічного тренінгу на розвиток конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України.

Об’єкт дослідження – психологічна адаптація слідчих Національної поліції України до умов професійної діяльності.

Предмет дослідження – копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення дослідницької мети використано низку загально-, приватно-наукових та спеціальних методів наукового пошуку. Зокрема, застосування *системного підходу* дозволило здійснити комплексний аналіз об’єкта та предмета дослідження, виявити іманентні слідчій діяльності психологічні особливості (підрозділ 1.1); *феноменологічного методу* – сприяло визначенню сутності та динаміки базових понять дослідження «адаптація», «копінг-поведінка» тощо (підрозділ 1.2); *історичного методу* – дозволило окреслити основні положення наявних теоретико-методологічних концепцій розгляду копінг-поведінки особистості (підрозділ 1.3); *структурно-функціонального та методу моделювання* – надало змогу проаналізувати та адаптувати структурно-функціональну модель копінг-поведінки слідчих (підрозділ 2.1), обґрунтувати зміст та процедуру проведення емпіричного етапу дослідження (підрозділ 2.2). В дослідженні були використана низка *методів емпіричного дослідження*, а саме: *анкетування та бесіди* – для виявлення психологічно напружених ситуацій професійній діяльності слідчого та диференціації ступеня їх значущості (підрозділ 2.1); *психодіагностичних* – для визначення особливостей когнітивно-оціночного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих. Батарея психодіагностичних методик включала в себе: методику визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра (модифікація Л. Бояринцевої) (підрозділи 3.1, 4.2); методику діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості Є. Ф. Бажина, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінда (підрозділи 3.1, 4.2); опитувальник «SACS»

(«Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла (підрозділи 3.2, 4.2); методики «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса (підрозділи 3.2, 4.2); методику визначення мотивів афіліації А. Мехрабіана (підрозділи 3.2, 4.2); методику діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка (підрозділи 3.3, 4.2); методику «Самооцінка особистості» у модифікації С. А. Будассі (підрозділи 3.3, 4.2); методику «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В. І. Моросанової, Є. М. Коноза (підрозділи 3.3, 4.2). Застосування *порівняльно-аналітичного методу* сприяло обґрунтуванню інструментарію підвищення конструктивності копінг-поведінки слідчих до психологічно напружених умов професійної діяльності (підрозділ 4.1). Втілення в дослідженні *методики системно-структурного аналізу складних об'єктів* В.А. Семиченка дозволило порівняти рівні сформованості структурних компонентів копінг-поведінки слідчих (підрозділи 3.1, 3.2, 3.3, 4.2); *методів математичної статистики* – надало змогу статистично опрацювати результати емпіричного дослідження, провести кількісно-якісний аналіз одержаних даних (розділи 2; 3).

Емпіричну базу дослідження складають зведені дані опитування та бесіди, статистично опрацьовані результати психодіагностичного дослідження 127 слідчих Національної поліції України м. Києва, Київської, Черкаської, Житомирської, Волинської областей та 62 слідчих Голосіївського управління поліції ГУ Національної поліції України (учасники формуючого експерименту). Вибірки гомогенні за ознакою наявного професійного досвіду (досвід практичної діяльності складає від 3-х до 10-ти років), за статевою та віковою ознаками (вік респондентів коливається в межах 25 - 37 років).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що в дисертаційній роботі вперше здійснено комплексне дослідження особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та визначенні шляхи підвищення її конструктивності, зокрема:

вперше:

- адаптовано та апробовано структурно-функціональну модель копінг-поведінки слідчого Національної поліції України, що складається з когнітивно-оціночного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів, розгляд яких дозволяє визначити особливості копінг-поведінки на різних стадіях її розгортання;

- виявлено рівень сформованості структурних компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, що характеризується як недостатньо адаптивний та потребує застосування інструментарію з підвищення його конструктивності;

- розроблено професійно-психологічний тренінг підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та емпірично підтверджено ефективність його застосування;

удосконалено:

- теоретико-методологічні засади дослідження копінг-поведінки правоохоронців в умовах професійної діяльності;

- зміст понять «психологічно напружена ситуація професійної діяльності слідчого Національної поліції України», «копінг-поведінка слідчого Національної поліції України», «конструктивна копінг-поведінка слідчого Національної поліції України»;

- методику дослідження копінг-поведінки слідчих Національної поліції України шляхом розроблення і перевірки ефективності батареї психодіагностичних методик;

дістало подальший розвиток:

- конкретизація типових психологічно напружених ситуацій професійної діяльності слідчих Національної поліції України;

- концептуальні засади аналізу процесу психологічної адаптації поліцейських у психологічно напружених умовах професійної діяльності;

– емпіричне обґрунтування використання професійно-психологічного тренінгу в процесі психологічного забезпечення правоохоронної діяльності.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що сформульовані в роботі положення, висновки та пропозиції впроваджено та може бути використано в:

– *освітньому процесі* – для підготовки та проведення лекційних, семінарських та практичних занять з дисциплін «Юридична психологія», «Психологічний супровід професійної діяльності» тощо (акт впровадження Національної академії внутрішніх справ від 10 квітня 2017 р.);

– *науково-дослідній діяльності* – як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблем психологічної підготовки та психологічного супроводу діяльності персоналу прикордонного відомства (акт впровадження Науково-дослідного інституту Державної прикордонної служби України від 26 лютого 2014 р.);

– *практичній діяльності* – в процесі психологічного супроводу професійної діяльності працівників слідчих підрозділів (акт впровадження Голосіївського управління поліції Головного управління Національної поліції України у м. Києві від 2 лютого 2017 р.).

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження оприлюднено на шести міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях, круглих столах і семінарах, а саме: «Правове регулювання становлення ринкової економіки в Україні» (Київ, 15 квітня 2008 р.), «Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток» (Одеса, 19 лютого 2010 р.), «Управління в освіті» (Львів, 14–16 квітня 2011 р.), «Психологічні технології в діяльності правоохоронних органів» (Донецьк, 27 квітня 2012 р.), «Борьба с преступностью: теория и практика» (Минск 4 апреля 2013 р.) «Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку» (Харків, 25 листопада 2016 р.).

Публікації. Основні результати дослідження з теми дисертації опубліковано у 12 наукових працях, а саме: шість наукових статей у фахових

виданнях, включених до переліків, затверджених МОН України (серед яких одна – у науковому періодичному виданні з психології, що включено до міжнародної науково-метричної бази даних), шість публікацій – у матеріалах науково-практичних конференцій.

Структура дисертації. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, що містять 10 підрозділів, висновків, списку використаних джерел (206 найменувань на 23 сторінках) і семи додатків на 34 сторінках. Повний обсяг дисертації становить 227 сторінок, з них обсяг основного тексту – 170 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У сучасній Україні в умовах запровадження європейської моделі і нових стандартів служби, створюються нові умови та виміри суспільної дійсності, які слід усвідомлювати та до яких необхідно адаптуватися. Перед слідчими Національної поліції України з'являються нові, раніше невідомі соціально-психологічні проблеми, які значно ускладнюють їх професійну діяльність. Майже щодня слідчим доводиться зіштовхуватися зі стресами, екстремальними обставинами, які створюють передумови для виникнення психологічно напружених ситуацій, що пов'язані з різного роду ускладненнями - психологічною і фізичною протидією, перешкоджанням у виконанні обов'язків, «публічною поведінкою», негативними оцінками та критикою, конфліктами, тиском тощо. Вміння протидіяти стресовим факторам в різних повсякденних, стандартних та психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності визначає необхідність формування адаптивних типів копінг-поведінки.

1.1. Психологічні особливості професійної діяльності слідчих Національної поліції України

Важливими завданнями психологічної науки і практики є вивчення людини як суб'єкта професійної діяльності, продуктивності та ефективності її праці. У вітчизняній психології значна увага традиційно приділяється дослідженням суб'єкта професійної діяльності у зв'язку із завданнями професійного відбору, психологічного супроводу, корекції і реабілітації. Особливого значення ці проблеми набувають для фахівців екстремального

профілю професійної діяльності до яких належить і професія слідчого Національної поліції України.

Професійна діяльність слідчих Національної поліції України має низку психологічних особливостей. Різні дослідники правоохоронної діяльності в якості психологічних особливостей виділяють різні її аспекти. Так, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, В. О. Винославська та ін., визначають правову регламентацію діяльності; владний, обов'язковий характер професійних повноважень працівників правоохоронних органів; екстремальний характер діяльності та ризик, пов'язаний з загрозою здоров'ю і життю правоохоронця та його близьких; нестандартний, творчий характер професійної праці, багатоплановість службових ситуацій, неможливість чіткого планування й прогнозування результатів; процесуальну самотійність, персональну відповідальність за прийняті рішення і дії [1-3].

Дещо інакше формулює психологічні особливості правоохоронної діяльності Н. Л. Ковальська: «творчий (багаторівневий) характер, що потребує значних інтелектуальних зусиль; емоційно насичений, часто – напружений чи конфліктний характер діяльності; непередбачуваність та висока динамічність подій, підвищена відповідальність, ймовірність загрози життю та здоров'ю, психологічного тиску з боку правопорушника (злочинця) чи його оточення; дефіцит часу при прийнятті рішення та необхідність невідкладного вжиття заходів; наявність правової регламентації діяльності та владних повноважень; утаємниченість значної частини професійних дій, що потребує підвищеного контролю за своєю поведінкою; безпосередні та інтенсивні контакти з представниками кримінально зараженої частини населення, певною мірою – активна протидія злочинного середовища; високі вимоги до умінь та навичок рольової поведінки, зумовлені необхідністю особисто взаємодіяти з різними верствами населення (від підлітків-правопорушників із неблагополучних сімей до керівників підприємств та територіальної влади), причому така поведінка залежності від ситуації може бути різного рівня та різного ступеня змістовності» [4, с. 9].

У своїй монографії О. І. Кудерміна узагальнила роботи В. Г. Андросюка, О. М. Бандурки, В. І. Барка, В. Л. Васильєва, О. П. Гладіліна, Н. Л. Граната, М. Г. Дебольського, М. І. Єнікеєва, А. В. Дулова, Л. І. Казміренко, В. Я. Кікотя, А. І. Китова, Є. О. Климова, Я. Ю. Кондратьєва, В. О. Коновалової, О. М. Махлая, В. С. Медведева, В. А. Носкова, О. Р. Ратінова, В. М. Синьова, О. М. Столяренка, О. В. Тімченка, Ю. Ф. Чуфаровського, Г. Г. Шиханцова, Г. О. Юхновця, С. І. Яковенка і визначила такі основні психологічні характеристики правоохоронної діяльності [5]:

правова регламентація (нормативність) професійної поведінки і прийняття рішень. Професійна діяльність правоохоронця МВС України реалізується в правовому полі відносин державних органів влади, громадських інституцій, юридичних та фізичних осіб. Вона підпорядковується суворій правовій регламентації процесу розкриття та розслідування злочинів і піднесена до норми закону. Зазначені норми є обов'язковими для виконання суб'єктами правоохоронної діяльності;

владний характер професійних повноважень посадових осіб. Згідно змісту функціональних обов'язків суб'єктів правоохоронних органів, вони мають право та зобов'язані в визначених законом межах застосовувати владу від імені держави. При цьому об'єктивними властивостями правових норм є чітке однозначне формулювання їх змісту та неможливість опису варіабельності їх застосування в ситуаціях життєдіяльності;

постійне спілкування з кримінально зараженими елементами, несумлінними потерпілими й свідками – особами, що дають свідомо неправдиві свідчення, або відмовляються від дачі показань, застосування негласних заходів, в тому числі інтеграція в кримінальне середовище (рольова поведінка) тощо. Зазначене детермінує наявність специфічних змістовних та динамічних характеристик професійного спілкування суб'єкта;

нестандартний, творчий характер праці правоохоронця, неалгоритмічний характер дій, неможливість чіткого планування та прогнозування розвитку та результатів дій, неочевидність службових ситуацій, малопрогнозована зміна

різновидів його діяльності. Правоохоронна діяльність обумовлює виникнення нервово-психічних перевантажень, що визначаються нерегулярною зміною умов праці, звичного режиму добової життєдіяльності, змушеною відмовою від відпочинку, працею в вихідні та святкові дні;

дефіцит часу і перевантаження, викликані наявністю правової (процесуальної) регламентації термінів виконання переліку дій, значні відволікання фахівців на виконання непритаманних функцій чи на участь у загальних заходах, наявність застарілих форм визначення ефективності професійної діяльності, дефіцит інформації в швидкозмінюваних умовах, неможливість повного прогнозування змін оперативної обстановки та стану злочинності, що призводить до нерівномірного навантаження фахівців у різні періоди часу;

часте виникнення гостроконфліктних ситуацій, що обумовлюється природним протистоянням суб'єктів правоохоронної діяльності та представників злочинного світу в зв'язку з різноспрямованістю цілей діяльності, проекція конфліктних взаємовідносин злочинця з законом і суспільством на конкретну особу – працівника Національної поліції, правова обмеженість суб'єкта правоохоронної діяльності в обранні засобів та способів діяльності при ненормованості поведінки та дій правопорушника;

процесуальна самотійність, персональна (для багатьох - підвищена) відповідальність працівників правоохоронних органів, необхідність невідкладного прийняття заходів, наявність ситуацій службової діяльності, що характеризуються перманентним балансом власного уявлення про справедливість та рівноправність із соціальними, політичними, правовими реаліями, відповідальність за рішення життєво важливих питань, що зачіпають честь, гідність, свободу.

Не залежно від обраної парадигми дослідження психологічних особливостей правоохоронної діяльності, усі дослідники вказують на екстремальний характер діяльності [6-9]. Екстремальний характер правоохоронної діяльності, пов'язаний із постійною небезпекою для життя та

здоров'я поліцейського і визначається вже самою лише приналежністю особи до системи МВС. Об'єктивними підставами виникнення екстремальних ситуацій в діяльності правоохоронця являється також необхідність прийняття рішень, що можуть мати небажані особистісні наслідки, наявність вогнепальної зброї при несенні служби тощо [5].

Постійний негативний вплив кримінальних структур, організованої злочинності, висока нервово-психічна напруга, зумовлюють високий рівень психосоматичних та нервово-психічних захворювань, підвищену суїцидальність, посттравматичні стресові розлади, професійну деформацію особистості у вигляді агресивності, емоційної збідності, зміщення мотиваційної сфери [10-12]. У роботах В. О. Лефтерова та О. В. Тімченка детально описано специфіку функціонування правоохоронних органів [13]. Аналіз зазначених робіт дозволяє дійти висновку, що діяльність слідчого Національної поліції України являє собою працю, яка потребує значної напруженості, терпіння, знань та високої відповідальності за дотримання норм закону. Дослідники виділяють риси, які відрізняють діяльність працівника Національної поліції України від діяльності інших фахівців ризиконебезпечних професій:

по-перше, широкий спектр вирішуваних завдань, програма їх вирішення може бути виражена в найзагальнішій формі, що, як правило, представлено у правових нормах;

по-друге, професія цілком піддається правовому регулюванню, що відображається на особистості кожного працівника Національної поліції України. Під час планування своєї роботи правоохоронець зіставляє майбутні дії з нормами законодавства України, що їх регламентують;

по-третє, висока емоційна напруженість професії, яка пов'язана з негативними емоціями, необхідністю їх регуляції, відсутністю можливостей для їх психоемоційної розрядки;

по-четверте, діяльність пов'язана з правом і обов'язком застосувати владу від імені закону та зі здійсненням особливих владних повноважень. Тому у

більшості правоохоронців розвивається професійне почуття підвищеної відповідальності за наслідки своїх дій;

по-п'яте, в діяльності правоохоронцю постійно необхідно долати опір із боку окремих осіб, а в деяких випадках і мікрогруп, зацікавлених у певному ході справи.

Як свідчать результати досліджень, для слідчих важливими джерелами стресу виступають підвищена соціальна відповідальність та можливий громадський резонанс від рішення, що приймається (68%) та суттєві і непрогнозовані ускладнення криміногенної обстановки (53%). Більшість слідчих вважають, що процес здійснення їх діяльності пов'язаний із напруженістю у розслідуванні злочинів (63%) та виникненням конфліктів у спілкуванні з громадянами (58%). Характерною особливістю для переважної більшості слідчих є вихід з екстремальних ситуацій шляхом максимального уникнення та запобігання ситуацій, що шкідливо впливають на фізичний та психічний стан (68%). В сполученні з високим відсотком незадоволених професією з різних причин (86%), вищенаведений показник не дозволяє очікувати від слідчих активних дій у ситуаціях виникнення протистояння інтересів, участі зацікавлених осіб, тощо [5].

При цьому від слідчого очікується: активність у встановленні соціальних контактів, соціальна сміливість, спрямованість на людей, висока саморегуляція, контроль емоцій та поведінки, спокійна адекватність в сприйнятті дійсності, прагматизм, спрямованість на конкретну практичну діяльність та реальну дійсність, схильність до низької ситуативної стресостійкості, емоційна напруженість (стосується тільки складних значущих ситуацій та піддається контролю з боку особистості) [5], тобто якості, що визначальним чином впливають і на рівень конструктивності копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях.

При виконанні своїх функціональних обов'язків, слідчий часто перебуває у стані стресу. Розвиток стресу у професійній діяльності слідчого характеризується певними показниками, які послідовно розгортаються в часі:

наявність професійної ситуації (послідовно або несподівано виводить людину зі стану рівноваги); сприйняття професійної ситуації як стресової (такої, що викликає стурбованість); наявність емоційного збудження (страх, гнів, відчуття загрози, стан потрясіння тощо) як реакція на події, що примушують страждати та фізіологічного збудження (підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, пониження ефективності імунної системи тощо); наслідки (хвороби, зниження продуктивності праці, міжособистісні конфлікти тощо) [13].

Ситуації особливого напруження, які викликають стрес і виникають у слідчих та інших працівників Національної поліції України під час виконання ними своїх професійних обов'язків можна об'єднати у кілька типів [14-18]:

швидкоплинна ситуація - діяльність протікає в умовах жорсткого дефіциту часу з максимальним психічним навантаженням, в готовності особистості до негайних дій у винятково швидкому темпі. Їй притаманна несподіваність, швидкість виникнення та перебігу, відсутність або суперечливість інформації, інтенсивність протікання інтелектуальних функцій (мислення, уява та ін.). Прикладами є операції із затримання злочинців, випадки прояву групової громадської непокори, хуліганські вчинки окремих осіб тощо;

довготривала ситуація – діяльність вимагає високої фізичної та психічної витривалості, мобілізованості, відповідальності і самостійності. Це випадки очікування певної поведінки злочинців, дії в засідках, патрулювання та ін.;

ситуація з елементом невизначеності - у подібній ситуації постає проблема прийняття єдиного правильного рішення з кількох можливих однаково соціально значущих варіантів;

ситуація, яка вимагає готовності особистості до нагальних, оперативних дій - у цій ситуації необхідно особливо зосередитися на увазі, швидкості протікання психічних функцій, емоційній врівноваженості. Прикладом таких ситуацій може бути очікування зустрічі з небезпечним злочинцем, момент напередодні збройної сутички тощо;

ситуація, що пов'язана з надходженням хибної інформації - вихід із неї залежить від обсягу інформації що надійшла, наявності часу на її опрацювання та професійного досвіду працівника;

ситуація «домінантного стану» - пов'язана з перебуванням правоохоронця в стані слабкої реакції на команди, сигнали, що може привести до негативних наслідків. У цих випадках з метою переключення особистості варто використовувати дуже сильні нові подразники або ж попереджувальні сигнали для виводу працівника з такого неадекватного стану;

критична ситуація - виникає в екстремальних випадках і передбачає альтернативний вибір можливих результатів діяльності: перемога або повна поразка. У такій ситуації розкриваються всі резерви особистості, виявляються її адаптаційні можливості. Ці ситуації є критерієм перевірки працівників на відповідність займаній посаді, соціальному положенню.

Усі зазначені професійні ситуації у багатьох випадках пов'язані з небезпекою для слідчого. Під небезпекою розуміють явища, процеси, об'єкти, властивості, які здатні за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини як зразу, так і згодом. Небезпека несе загрозу, можливі збитки і завжди є джерелом стресу. Залежно від своєї природи небезпека також призводить до втоми, відчуття дискомфорту, гострих професійних захворювань, травм різної тяжкості, а в деяких випадках – до летального результату. Стрес, який виникає у ситуаціях небезпеки, посилюється несподіваністю виникнення небезпеки, невизначеністю ситуації та її можливих наслідків, відсутністю дієвої допомоги з боку оточуючих громадян, низьким рівнем соціального і правового захисту правоохоронців. Неприятливими чинниками є так звані «нештатні ситуації», які неможливо передбачити. У таких ситуаціях прийняття рішення діяти не за планом може бути єдиним правильним виходом із ситуації. При цьому необхідно зберігати спокій, не діяти за стереотипами, адже екстремальна ситуація ніколи не повторюється в одному й тому ж вигляді, що потрібно враховувати і бути до цього готовим [19, 20]. Дослідники виділяють такі види небезпеки у діяльності правоохоронця [1; 5; 13; 21]:

1. Потенційна – виникає за будь-якого можливого контакту з негативними якостями об'єктів чи суб'єктів ситуації.

2. Уявна – результат перебільшення або хибна оцінка негативних якостей ситуації, поведінки осіб або хибне тлумачення мовних повідомлень.

3. Провокована – наслідок прояву окремих особистісних негативних якостей працівника (агресивність, грубість, жорстокість, тощо) і відповідної протиправної реакції на них із боку інших осіб.

4. Реальна – результат несприятливої динаміки оперативно-службової ситуації з реальними факторами загрози життю та здоров'ю працівника.

У своєму дисертаційному дослідженні В. О. Лефтеров виділяє три групи типових ризиконебезпечних ситуацій у діяльності правоохоронців, що виникають під час виконання ними своїх обов'язків: ситуації, пов'язані з виконанням повсякденної службової діяльності; ситуації, пов'язані з проведенням спеціальних операцій; ситуації, які виникають у позаслужбовий час [22].

За результатами аналізу стресорів професійної діяльності різних фахівців, Д. Фонтана пропонує виділяти стресори службової діяльності і стресори позаслужбової діяльності. До загальних стресорів позаслужбової діяльності він відносить [23]:

неналежну організацію посадової діяльності (затримки, безвідповідальність, неритмічність тощо), тобто відсутність системи в роботі. Неритмічність та безсистемність у роботі значно погіршує виконання функціональних обов'язків працівника та його психологічний стан;

перекладання на працівника чужих обов'язків. Це призводить до значного зменшення часу, необхідного для виконання своїх безпосередніх обов'язків. За таких обставин виконання роботи значно погіршується в силу різкого збільшення її обсягу, або повне виконання супроводжується надзвичайним напруженням сил;

режим робочого часу (робота в понаднормові та незручні години).
Порушення природного ритму при роботі призводить до стресу, адже людський організм має природні, циклічні ритми протягом доби, тижня, року тощо;

статусні проблеми (низький статус, невелика зарплатня, недостатні перспективи службового просування). Більшість професіоналів сприймають свою роботу як частину своєї особистості. Тому важко зберегти власну гідність, коли держава та суспільство схильні оцінювати їх роботу невисоко, не надавати їй суттєвого значення, вважає, що з нею може впоратися кожен. Слід зазначити про важливість службового просування для оцінювання власного професіоналізму та впевненості у далеких перспективах;

заорганізованість, формалізм і організаційна метушня (непотрібні ритуали та процедури). Підставою для стресу є нескінченні наради. Це пов'язано з тим, що виникає відчуття гаяння часу, коли написання несуттєвих, непотрібних звітів і подання всіляких даних вимагає не менше часу, ніж сама робота. Розуміння прихованого за цими формальними вимогами факту виправдання вищих керівників власної зайнятості, спроби підняти свій статус і значущість, зміцнити власне положення підсилюють ймовірність виникнення стресу;

невизначеність чи непередбачуваний розвиток подій в організації. Найчастіше ця ситуація викликана раптовими змінами мети та завдань діяльності, обов'язків, частих переміщень співробітників як по горизонталі, так і по вертикалі. Усе це руйнує визначеність і зрозумілість ситуації, передбачуваність, почуття безпеки.

Д. Фонтана також виділяє специфічні стресори, виникнення яких пов'язане із способами реалізації працівником своїх функціональних обов'язків. До них він відніс такі: нечіткі рольові обов'язки; рольовий конфлікт; нереалістично високі домагання, прагнення до досконалості; особливості взаємодії з вищими керівниками, ігнорування ними думки підлеглого; особливості взаємодії з колегами по горизонталі; особливості взаємодії з підлеглими; особливості управлінської праці [23].

Дослідниця Н. П. Матюхіна вважає, що найбільш поширеними причинами стресу в організаціях є: перевантаження або, навпаки, мале робоче навантаження, які призводять до появи почуття безнадійності та матеріальних втрат, неспокою відносно своєї цінності та стану у соціальній системі організації; конфлікт ролей, котрий проявляється у тому, що висувуються суперечливі вимоги, або внаслідок відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації, що призводять до стійкого стану напруження і неспокою; невизначеність ролей, коли проявляється не впевненість у тому, що від нього очікують, це призводить до розгубленості, заниженої оцінки своєї роботи; нецікава робота, котра призводить до роздратування, внутрішнього дискомфорту, викликаного боротьбою між «повинен» і «хочу», неможливості реалізувати себе на іншій роботі, тощо; погані умови праці як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Зовнішні стресори пов'язані із особливостями середовища, у якому відбувається професійна діяльність, а внутрішні – зі станом соціально-психологічного клімату у колективі, рівнем управлінської культури керівника, режимом діяльності, оформленням робочого місця та іншими факторами; недостатньою інформованістю працівників тощо. У проведеному нею дослідженні виявлено, що 29,1% респондентів часто і дуже часто стикаються із ситуацією, коли їм доводиться вислуховувати від керівника одну тільки критику на свою адресу, 24,3% - часто і дуже часто (49,3% - рідко) отримують від керівника неповну інформацію, 29,2% опитуваних - рідко, а 24,3% - часто і дуже часто настановлюються на небажання керівника розібратися та прислухатися до їх пропозицій; 26,7% опитаних як часті і дуже часті визначили ситуації, коли під час паузи керівник постійно говорить їм, що вони байдикують; 9,7% досліджуваних відмітили як часті та дуже часті ситуації, коли керівник не відповідає на їх запитання, така ж кількість опитних працівників вказала, що керівник постійно підвищує на них голос [24, с. 94, 96].

Актуальність висновків Д. Фонтани та Н. П. Матюхіної для професійної діяльності слідчих Національної поліції України підтверджується результатами

інших досліджень. Так, за даними О. І. Кудерміної, слідчі у багатьох випадках завантажені різновидами роботи, що не має безпосереднього відношення до розслідування злочинів. Дослідження витрат робочого часу слідчого свідчить, що тільки близько 60% часу він присвячує суто розслідуванню, а інші часові витрати мають підготовчий, канцелярський, дорадчий, тобто малопродуктивний характер. При цьому у професійній діяльності слідчих відсутні реальні сприятливі мотиваційні підвалини, а самі слідчі не відчують задоволення від її здійснення [5]. А В. О. Лефтеров вказує на те, що під час виконання професійних обов'язків на правоохоронців можуть впливати фактори стресу підвищеної інтенсивності і відносить до них як смерть, або тяжку хворобу близьких, загибель або поранення напарника, колеги під час несення служби, так і відсутність нормальних умов праці, соціального захисту, надмірне фізичне навантаження, фінансові проблеми, несправедливе ставлення керівництва, конфлікти з керівництвом, колегами, друзями або родичами, власну низьку кваліфікацію тощо [22].

Відмітимо ще один важливий психологічний аспект діяльності слідчих при забезпеченні прав громадян - публічність виконання обов'язків. Публічність є сильнодіючим емоційним чинником, діяльність перетворюється на соціально професійну роль. В одних ситуаціях люди можуть сприяти ефективному здійсненню публічної діяльності, в інших – заважати, тобто громадяни своєю присутністю підвищують психологічну насиченість діяльності. Позитивний вплив виявляється в загостренні почуття обов'язку, активізації процесів сприйняття, мислення, уваги, прискоренні реакцій, виникненні азарту, загального психологічного стану, оптимального для дій, а також наявність публіки значно підвищує ефективність виховних заходів та соціальний престиж служби. Негативний вплив виявляється при виникненні у слідчого відчуття невпевненості, розгубленості, страху, роздратованості, люті, «затиску». Зовні це виглядає як надмірно активні, хаотичні дії, рідше – уповільнення дій аж до цілковитої бездіяльності або самоусунення від ситуації. Одночасно слідчі повинні дотримуватися професійних вимог і

загальноприйнятих норм поведінки у громадських місцях. До «людини у формі» оточуючі висувають певні вимоги, очікуючи, що саме вона повинна стати на захист людині, якій загрожує небезпека, припинити дії п'яного чи хулігана, обеззброїти злочинця. При цьому йти на допомогу їй знайдеться мало охочих. Як зазначено в одному з досліджень психологічних особливостей професійної діяльності слідчих, «на жаль, коли відносно громадянина вчинюється злочинне діяння, перше слово, яке приходить йому на думку вигукнути, – це слово «міліція», тоді як звернення працівника про сприяння до перехожого, що був очевидцем злочину, найчастіше залишається без позитивної відповіді. Населення «нічого не бачить, не чує та нікому ні про що не розповість...». [25, с. 274]

За результатами досліджень правоохоронної діяльності, також було виділено основні соціально-психологічні детермінанти, що зумовлюють стрес у професійній діяльності правоохоронців: зниження або повне припинення соціальних пільг і гарантій для слідчих; низька суспільна оцінка значущості конкретної професії в межах правоохоронної діяльності, її привабливості; підвищене навантаження і підвищені вимоги щодо результатів діяльності; усвідомлення високої відповідальності; вихід за межі комфортної або допустимої для даного правоохоронця інтенсивності взаємодії з навколишнім середовищем; перешкоди на шляху задоволення потреб та досягнення цілей; депривація умов, необхідних для нормальної життєдіяльності або для повноцінної самореалізації, розкриття потенціалу особистості; тривога за долю близьких людей; фактична відсутність участі слідчого у прийнятті рішень щодо ділового життя колективу; не сформованість почуття приналежності до колективу; невідповідність мотивів діяльності колективу й особистості; жорстко задані схеми поведінки; не адекватний ситуаціям стиль керівництва; відсутність умов для професійного зростання слідчих Національної поліції [26, с. 14].

Отже, результати аналізу наукових праць які висвітлюють психологічні особливості професійної діяльності слідчих Національної поліції України

свідчать, що умови, в яких вона протікає, характеризуються науковцями як екстремальні, стресогенні, такі, що часто здійснюють психотравмуючий вплив на психіку правоохоронців. Водночас, як відмічає В. О. Лефтеров, «сьогодні в роботі психологічної служби органів внутрішніх справ... намітилася тенденція домінування формалізованих процедур (тестування, підготовка висновків, експертних оцінок, звітів, аналітичних довідок тощо), над живою, практичною психологічною роботою з персоналом органів внутрішніх справ» [27]. Серед причин такого стану психологічної роботи автор називає, у тому числі, розрив практики і теорії, неувага до теорії, що виходить з професійного середовища практичних психологів органів внутрішніх справ і гальмує розвиток практичної діяльності. «Теорія і практика як категорії, що позначають духовну і матеріальну складові загальноісторичної предметної діяльності людей, повинні гармонійно доповнювати і взаємно обумовлювати одна одну» [27]. Повною мірою зазначене стосується і діяльності психологів із збереження психічного здоров'я слідчих Національної поліції України. Ефективність їх професійної діяльності у складних, напружених та екстремальних ситуаціях визначається сформованістю у них стресдолаючої поведінки, необхідних стратегій її реалізації. Як показав проведений аналіз, незважаючи на те, що проблемі психологічного супроводу професійної діяльності правоохоронців присвячено значну кількість наукових праць, проблема ефективного застосування копінг-стратегій у професійній діяльності слідчих Національної поліції України залишається недостатньо вивченою.

1.2. Місце копінг-поведінки в системі механізмів психологічної адаптації

У сучасних дослідженнях проблема копінг-поведінки вивчається в контексті теорії психологічної адаптації, яка складається з багатьох психологічних підходів і напрямів [28; 29]. Тому логіка побудови дослідження

копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у професійній діяльності вимагає визначення її місця у системі механізмів психологічної адаптації.

Дослідження адаптації мають тривалу історію і були започатковані у природничих науках: біології, фізіології, медицині, а пізніше перенесені до соціології і психології. У сучасній науці вивчення сутності, природи і динаміки психологічної адаптації широко представлені у багатьох галузях психології, зокрема у загальній психології напрацюваннями Ю. А. Александровського [30-32], Б. Г. Ананьєва [33], Ф. Б. Березіна [34], О. М. Леонтьєва [35], А. А. Налчаджяна [36], В. А. Петровського [36], С. Л. Рубінштейна [37], у психології особистості роботами А. Адлера [39], Г. Айзенка [40], Д. О. Александрова [41], А. Бандури [42], С. Д. Максименка [43], А. Маслоу [44], К. Роджерса [45], З. Фрейда [46], Е. Фромма [47], К. Хорні [48], К. Юнга [49], у соціальній психології - дослідженнями Г. М. Андреєвої [50], В. П. Казміренка [51], у психології розвитку науковими здобутками Г. О. Балла [52], Л. С. Виготського [53], В. О. Моляка [54], Ж. Піаже [55], Е. Еріксона [56] та ін.

Термін «адаптація» вперше був введений Г. Аубертом (1865 р.) і став вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників [57, с. 140]. Від того моменту різні види і аспекти адаптації стали об'єктом численних досліджень у різних галузях науки. Звертаючись до поняття адаптація, слід наголосити, що термін «адаптація» можна віднести до загальнонаукових понять. Він пройшов тривалий шлях розвитку, труднощі якого пов'язані з об'єктивною складністю самого явища адаптації [58]. На загальнонауковому рівні адаптація розглядається як здатність біологічної, технічної або соціальної системи приводити себе у відповідність з умовами навколишнього середовища. Відносно людини адаптація - це процес пристосування організму (як системи) до змін умов існування, метою якого є підтримання динамічної рівноваги між організмом і зовнішнім середовищем

[59, с. 180; 60, с. 5; 61, с. 4; 62, с. 340; 63, с. 11]. Тобто адаптація – це динамічний процес, завдяки якому динамічні системи живих організмів, у тому числі й психіка, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування та розвитку. Процес адаптації реалізується кожного разу, коли порушується рівновага в системі «організм - середовище», та забезпечує формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягти максимальної ефективності фізіологічних та поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище перебувають не у статичній, а у динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно, тому процес адаптації також здійснюється постійно [64]. Таким чином, процес адаптації забезпечує збереження гомеостазу при взаємодії організму із середовищем. П. В. Макаренко відзначає, що будь-яка діяльність для своєї реалізації потребує: збереження психічного гомеостазу і стійкої цілеспрямованої поведінки (психічна адаптація); адекватної взаємодії з іншими учасниками діяльності (соціально-психологічна адаптація); оптимальне співвідношення між психічними і фізіологічними адаптаційними процесами (психофізіологічна адаптація) [65].

Психологічною адаптацією у науковій літературі прийнято називати пристосування психічної діяльності людини до умов і вимог навколишнього середовища [57, с. 141; 66, с. 94-96; 67, с. 86; 68, с. 8]. У загальному процесі адаптації психіка відіграє інтегративну і регулятивну роль у забезпеченні функціонування всіх систем організму. Організація процесу психологічної адаптації, взаємозв'язки її основних аспектів, регулювання психофізіологічних співвідношень реалізуються складною багаторівневою функціональною системою, на різних рівнях якої регулювання здійснюється переважно психологічними, соціально-психологічними (власне, психічними) або фізіологічними механізмами [69 - 72].

У сучасній психології склалися різні підходи до визначення поняття «психологічна адаптація». Так, Ю. А. Александровський підкреслює системну організацію психологічної адаптації і вважає її вираженням системної

діяльності багатьох біологічних і психологічних підсистем, «яка забезпечує діяльність людини на рівні оперативного спокою», дозволяючи їй не тільки найбільш оптимально протистояти різним природним і соціальним чинникам, а й активно і цілеспрямовано впливати на них» [62, с.13]. В. М. Воловик описує психологічну адаптацію як активну особистісну функцію, що забезпечує узгодження актуальних потреб індивіда з вимогами оточення і динамічними змінами умов життя [69]. Ф. Б. Березін розглядає психологічну адаптацію як процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю і навколишнім середовищем, що дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність між психологічною діяльністю людини, її поведінкою і вимогами середовища [34; с.5]. Водночас В. М. Воробйов розглядає психологічну адаптацію як механізм, що виникає лише в результаті активного вирішення завдань, пов'язаних з проблемними психологічними ситуаціями [73].

Таким чином, психологічна адаптація розглядається науковцями як цілісна багаторівнева структурно-функціональна система, що складається з взаємозалежних біологічних (фізіологічних), психологічних (особистісних) і соціальних (особистісно-середовищних) компонентів [64; 74–77].

Різні підходи до визначення суті психологічної адаптації зумовлюють і різні визначення її структури. Так, Б. Г. Ананьєв у своїх працях виділяв три рівні психологічної регуляції: біологічний, індивідуально-особистісний та особистісно-середовищний [33]. Ф. Б. Березін також виділяв три рівні, але визначав їх інакше: соціально-психологічний, психологічний і психофізіологічний [34]. Розвиваючи зазначену концепцію, Л. І. Вассерман і М. А. Березін розглядали такі три компоненти психологічної адаптації: систему, що забезпечує оптимальне співвідношення між психологічними і фізіологічними адаптаційними процесами (психофізіологічна адаптація); систему, що забезпечує збереження психологічного гомеостазу та сталої цілеспрямованої поведінки (власне, психологічна адаптація); систему

адекватної взаємодії із соціальним оточенням (соціально-психологічна адаптація). Оскільки особистість є максимально узагальненою стійкою цілісністю психічних властивостей і процесів, яка виявляється у різній активності за різних соціальних умов, найбільш суттєвою проблемою науковці вважають особистісну (психологічну) адаптацію [78].

Вище зазначене дозволяє зробити висновок, що адаптація людини може бути представлена на різних рівнях, які знаходяться у відносинах взаємозв'язку та взаємовпливу, але мають специфічні механізми мобілізації адаптаційних ресурсів [79]. Психологічна адаптація - це складне і неоднозначне поняття, під яким необхідно розуміти короткочасний процес адаптації в контексті поведінкової реакції або вчинку, більш тривалий процес, що характеризується як стан адаптації, і, нарешті, динамічну інтегральну характеристику особистості, якою представлена здатність пристосування до мінливих умов середовища. Порушення рівноваги в системі «людина-середовище» зумовлює напруження всіх адаптаційних механізмів і виникає за наявності, принаймні, одного з трьох факторів:

різкої зміни умов середовища, в результаті якого адаптаційні механізми можуть виявитися недостатніми, навіть якщо раніше вони забезпечували ефективну адаптацію;

суттєвої зміни потреб і цілей індивіда (навіть у відносно стабільному середовищі);

значного зменшення фізичних або психологічних ресурсів, що може призвести до розбіжності між значущими потребами об'єкта і можливостями їх задоволення.

Психологічну адаптацію не можна вважати ефективною, якщо надмірне напруження адаптаційних механізмів призводить до порушення нормального функціонування організму, втрати фізичного або психічного здоров'я.

Дослідження психологічну адаптації тісно пов'язані з проблемою стресу. Г. Сельє запропонував концепцію стресу, в межах якої виділив два рівня адаптаційної системи: «поверхневий» рівень, який отримує ресурси з іншого,

«глибокого» рівня, що пов'язаний з адаптаційною перебудовою гомеостатичних систем всього організму. Автор вважає, що в умовах екстремальної ситуації, коли не вистачає резервів «поверхневого» рівня, а мобілізація ресурсів «глибокого» рівня уповільнена, можливий розвиток патологічного процесу, симптоматику якого становлять неспецифічні розлади, властиві як соматичним, так і психічним захворюванням. Незалежно від типу стресового впливу, але відповідно до наявної фази адаптації (тривога, опір, виснаження) відбувається формування адекватної вимогам середовища «нової» функціональної системності організму [80].

Дослідження показують, що стресор викликає подібні неспецифічні реакції, специфічні наслідки яких зумовлені індивідуальними особливостями людини. Якщо надмірні навантаження, чи соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідність, то ці процеси у багатьох випадках призводять до фізіологічних і навіть структурних порушень. Експериментальними дослідженнями було встановлено, що у тварин стресові стимули підвищують рівень активності і викликають гормональні та імунологічні зміни в організмі, тривалий вплив яких може призвести до фізичних та психічних («набута безпорадність») захворювань [81; 82]. У людей механізми взаємодії зовнішніх стимулів і фізіологічних реакцій подібні до описаних у тварин. Проте, на думку Г. Ендрюса зі співавторами, людина здатна використовувати соціальну підтримку, механізми інтрапсихічного захисту та зовнішні механізми, притаманні копінг-поведінці, і тим самим зменшити збудження до непатогенного рівня [83].

Різні життєві ситуації, з якими стикається на своєму шляху людина, викликають у неї адаптаційну активність, стимулюючи фізичні та психологічні ресурси організму. Дослідження хронічного стресу показують, що в основному не фізіологічний, а саме «психологічний рівень адаптації є найбільш чутким індикатором» стресу [68, с. 13]. Емоційно-стресовий стан організму виникає в результаті сприйняття людиною ситуації як неприйнятної, негативної, яку людина відкидає, але одночасно не може її уникнути. При цьому фізіологічні

прояви різних типів стресу однотипні, а набір психологічних (емоційних, поведінкових) проявів психологічного стресу значно різноманітніший [84]. Зазначений феномен спонукав Т. Холмса та Р. Раха ввести у наукову літературу поняття «критичне сприйняття життєвих переживань» [85]. На думку дослідників, стресовий стан розпочинається зі сприйняття якоїсь внутрішньої (наприклад, думка) або зовнішньої (наприклад, докір) події. Така подія стає макростресором – сильним, недовготривалим подразником, який порушує рівновагу і характеризується значною емоційною силою. Макростресор може бути як позитивним, так і негативним. При цьому чим більше в житті людини відбувається подій, які вимагають суттєвих витрат сил для реадаптації, тим більше вірогідність ризику виникнення різних захворювань. У разі недостатнього розвитку конструктивних форм пристосувальної поведінки збільшується патогенність життєвих подій, які можуть ставати «пусковими механізмами» для виникнення психічних і психосоматичних розладів. Т. Холмс та Р. Рах відзначають, що у 79% випробуваних, у яких кількість критичних життєвих подій була дуже високою, через два роки виникали серйозні проблеми зі здоров'ям [85].

Однією з багатьох умов, які визначають рівень адаптованості особистості, є її адаптаційний потенціал - стійкість до ситуацій, які викликають здатність долати стресогенні впливи на основі особистісних ресурсів і соціального досвіду, спроможність інтеріоризувати досвід та соціальну підтримку інших людей. Динамічною характеристикою, яка у сукупності з внутрішніми індивідуально-особистісними ресурсами відображає адаптаційний потенціал особистості, є копінг-поведінка [68]. Як відзначає Н. В. Родіна, «Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації» [86]. Тому, як вказує Х. Вебер, головні завдання копіngu – забезпечення й підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [87].

Аналіз численних наукових досліджень свідчить, що різні люди по-різному реагують на одну й ту саму стресогенну ситуацію. Переважна більшість людей, незважаючи на негативні переживання, емоційне порушення й психічне навантаження, завдяки конструктивній копінг-поведінці може зберігати або швидко відновлювати свої звичні працездатність і функціональність. Наявність індивідуальних відмінностей в реакції на стрес, необхідність глибше розуміти природу для забезпечення ефективного функціонування людини у різних умовах соціального і природного середовища, визначають зростаючий інтерес до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтування шляхів і способів його подолання. В сучасній психологічній науці вивчення взаємодії особистості із зовнішнім середовищем у контексті психологічної адаптації дедалі частіше здійснюється у парадигмі копіngu або поведінки подолання.

1.3. Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості

Перші психологічні дослідження копіngu, як поведінки особистості в умовах подолання важких життєвих ситуацій, було проведено у другій половині XX століття. Термін «coping» вперше використав у своїх роботах Л. Мерфі, який досліджував подолання дітьми криз розвитку - активні зусилля особистості, спрямовані на опанування важкою ситуацією або проблемою. Термін «coping» (з англ. - долати; витримати, опанувати), був введений дослідником для позначення прагнення індивіда вирішити певну проблему [86, с. 35]. У подальшому проблему копіngu продовжили розробляти у контексті вивчення стресу та процесів, спрямованих на подолання стресових станів так званої копінг-поведінки.

Стосовно досліджень у вітчизняній психології, А. Б. Коваленко відмічає потужну методологічну базу для вивчення копіngu, яку закладено у роботах

Г. С. Костюка [88], С. Д. Максименка [43], В. А. Роменця [89], В. О. Татенка [90], Т. М. Титаренко [91], та констатує, що дослідження психології копіngu в Україні знаходяться поки що на стадії формування [92, с. 110]. Вивчення проблеми копіngu викликає певні методологічні складнощі у всіх дослідників, що пов'язано з розмаїттям проявів реакцій подолання і труднощами їх класифікації, недостатньо чіткими критеріями для диференціації копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів, проблемами з релевантністю способів виміру копіngu [86, с. 23]. Такий стан вітчизняних досліджень копіngu можна розглядати як одну з причин того, що в українській психологічній літературі використовуються різні його тлумачення. У науковій періодиці поряд з англomовними запозиченнями «копінг» та «копінг-поведінка» [93; 94] використовують поняття «опановуюча поведінка» (або «опанування») [95], «долаюча поведінка» (або «поведінка подолання») [96-98]. У нашому дослідженні копінг-поведінки слідчих Національної поліції України зазначені поняття будуть використовуватися як синоніми.

Сучасні підходи до дослідження проблеми копіngu проаналізувала О. Р. Ісаєва [68]. Дослідниця виділяє низку підходів. Згідно з одним із них копінг трактується в термінах динаміки «Его» як один із способів психологічного захисту, що використовується для зняття психологічної напруги [99]. Другий підхід визначає «копінг» із точки зору особистісних рис (диспозиційні концепції копіngu) як відносно постійну схильність індивідуума, стійкий стиль реагування на стресові події певним чином [100; 101]. За твердженням авторів, на вибір певних копінг-стратегій мало впливає тип конкретного стресора, тому він лишається відносно стабільною характеристикою протягом усього життя. Однак, оскільки стабільність розглянутих підходів рідко підтверджується емпіричними даними, дослідники також не надали значної підтримки цьому трактуванню. Відповідно до третього підходу, розробленого Р. Лазарусом і С. Фолкманом, копінг слід розуміти як динамічний процес [102; 103]. Четвертий підхід О. Р. Ісаєва пов'язує з використанням терміну «копінг» для опису деяких механізмів психологічного

захисту. Відмінною особливістю даного підходу вона визначає співвідношення між життєвою історією та розвитком особистості зі способом, за допомогою якого вона керує своїм емоційним станом у разі психічного дискомфорту. Саме несвідомі механізми захисту відповідають за регуляцію емоційного стану і спрямовані на збереження психічного гомеостазу та цілісності особистості під натиском шкідливого впливу зовнішніх факторів. У роботах багатьох дослідників психоаналітичного напрямку розуміння захисту наближається до розуміння подолання як стилю захисту [68]. Таким чином, на думку О. Р. Ісаєвої, «копінг», або «подолання стресу», розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим вимогам.

Більш ретельно сучасні концепції копінг-поведінки проаналізовано у роботах Н. В. Родіної [86; 104-106]. За результатами проведеного аналізу дослідниця стверджує, що на сьогодні у психологічній науці не існує загальновизнаного розуміння процесів подолання й універсальних класифікацій типів копінгу і виділяє такі концепції: трансакційну теорію; когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію; теорію атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії [81, с. 25-59].

Основоположниками трансакційної теорії є Г. Сельє та Р. С. Лазарус [107; 108], роботи яких можна вважати «...методологічним стандартом для проведення досліджень із позицій когнітивно-міжособистісного підходу...» [86, с. 26]. Запропонованих у теорії ідей дотримуються у своїх роботах Р. Шварцер [109], А. Дж. Біллінгз, Р. Х. Моос, Л. А. Перлін, К. Скулер [110; 111], Е. Дж. Менахен, Р. Е. Мітчелл, Р. К. Кронкайт [112; 113], К. Дж. Холахен, Р. Х. Моос, С. Шефер [109]. Основними поняттями для теорії, яку вважають процесно орієнтованою, є апріорні змінні, процеси медіації і результати. Як апріорні змінні розглядаються нові значення взаємин особистості і середовища, що пов'язані одне з одним і усвідомлюються за допомогою когнітивних оцінних процесів того, що відбувається між особистістю й середовищем. В якості процесів медіації розглядається когнітивне оцінювання, яке поділяється

на первинне (оцінка ситуації на її відношення до індивіда), вторинне (оцінка наявних копінг-ресурсів для реагування на ситуацію) і переоцінка. В результаті первинного оцінювання ситуація може бути віднесена до сприятливо-позитивної, такої, що не має відношення до індивіда (індиферентна), і стресової (містить загрозу, виклик, збиток). Загроза – це стресор, наслідки якого можуть сприйматися, а можуть і не сприйматися як невідворотні. Виклик (або складні завдання) відрізняється від загрози загальним позитивним фоном, незважаючи на те, що вимагає значних зусиль від індивіда. Збиток (втрата) – це стресор, що вже діє і призвів до незворотних наслідків, наприклад смерті близької людини або травми в результаті аварії. Загроза й виклик належать до хронічних стресорів, тоді як збиток (втрата) – до гострих [115]. Під час вторинного оцінювання індивід аналізує наявність у нього необхідних компетенцій, соціальної підтримки або інших ресурсів для реакції на стресор із метою відновлення рівноваги з середовищем [116]. Від когнітивного оцінювання залежить форма прояву стресу, визначається його тривалість, інтенсивність і якість реакції на нього [117; 118]. Після когнітивної оцінки ситуації індивід розробляє кроки до подолання стресу, тобто, власне, визначає зміст копіngu. У випадку неуспішного копіngu стресор зберігається, що призводить до необхідності подальших спроб його подолання. Таким чином, копінг-процес починається зі сприйняття стресу, продовжується когнітивною оцінкою ситуації, виробленням стратегії подолання і оцінкою результату її застосування.

У контексті транзакційної теорії стресу копінг має дві базові форми: копінг, орієнтований на вирішення проблеми (конструктивний копінг) і копінг, орієнтований на емоції. Як третя форма подолання стресу розглядається поведінка уникнення, проте вона не розглядається як, власне, копінг. Конструктивний копінг може зменшувати негативний вплив стресу як від раптових життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії, знижувати депресію і поточний дистрес. Водночас, через копінг, орієнтований на емоції та уникнення, депресія стає більш виразною і збільшується ризик загострення проблем у майбутньому.

Якщо трансакційна теорія загострює увагу на психологічному стресі, то когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія зосереджується на емоційних станах [86, с. 31]. Робоча класифікація емоцій, за Р. С. Лазарусом, складається з таких елементів [119]:

1. Емоції, спричинені первинним оцінюванням, коли мета вважається релевантною, але не конгруентною – класичні негативні емоції, що пов'язані з ситуаціями загрози, перешкод, конфлікту між цілями, а саме: гнів; занепокоєння-тривога; провина-сором; сум; заздрість; ревності і відраза.

2. Емоції, що виникли в результаті первинного оцінювання, коли мета вважається і релевантною і конгруентною, – класичні позитивні емоції, пов'язані з досягненням мети або з успішним рухом до неї.

3. Граничні («проблемні») емоції, статус яких у кожному випадку досить невизначений – надія, жаль, естетичні емоції.

Ця теорія розглядає три форми первинного оцінювання і три – вторинного. У процесі первинного оцінювання розглядаються: релевантність мети – оцінюється, наскільки стресор стосується особистих цілей; конгруентність мети – оцінюється ступінь узгодження взаємодії з тим, чого хоче індивід; тип Его-залученості – оцінюються аспекти Его-ідентичності або особистих поглядів. У процесі вторинного оцінювання розглядаються: обвинувачення або довіра – усвідомлення джерела фрустрації; потенціал для подолання стресу – здатність керувати потребами і як це робити; очікування – яким чином можуть розвиватися події.

На думку Р. С. Лазаруса, емоція генерується впродовж чотирьох стадій: антиципації, провокації, розгортання і результату. Антиципація пов'язана з попередженням індивіда про майбутню шкоду або користь та з тривогою і антиципаторним копінгом. Провокація передбачає будь-які епізоди, що змінюють стосунки «індивід – навколишнє середовище» у бік користі або шкоди. Розгортання – це стадія, що починається після емоційної реакції, яка визначає її межі, залежить від інших емоційних реакцій і реакцій подолання. Стадія результату – це емоційний стан, що виникає після когнітивного

оцінювання ситуації в термінах благополуччя особистості. Відносно того, як подолання пов'язане з емоціями, Р. С. Лазарус відзначає, що, хоча подолання може впливати на емоції і бути націлене на зміну емоційного стану, копінг також безпосередньо і непрямо впливає на наступне оцінювання (переоцінювання) і таким чином може бути причиною подальших емоцій [119, с. 112].

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія, як і трансакційна, передбачає копінг-поведінку орієнтовану як на проблему, так і на емоції. Для кожної емоції існує дерево рішень, які визначаються змістом первинного та вторинного оцінювання, що створює багатий і різноманітний когнітивний паттерн для того, щоб відрізнити одну емоцію від іншої.

Теорія атрибуції мотивації і емоцій Б. Вайнера побудована на тезі про те, що каузальна атрибуція відіграє ключову роль в емоційних і мотиваційних процесах. Причини успіхів і невдач аналізуються індивідом у трьох вимірах: джерело подій (внутрішнє: здібності, власні дії або зовнішнє: збіг обставин, вплив інших людей); стабільність (сприйняття тривалості подій у часі); підконтрольність (ступінь впливу індивіда на причини). Зміст каузальної атрибуції впливає на очікування індивіда, виразність його емоцій, мотивацію, які розкриваються у поведінці [86; 120; 121]. Первинне оцінювання вважається засобом прогнозування внутрішніх та зовнішніх причин того, що ситуація сприймається як стресова. У подальшому характер встановлених причини непрямо визначає поведінку подолання. Непрямий вплив пояснюється впливом афективних реакцій (емоцій) на вторинне оцінювання в процесі копіngu.

Як свідчить проведений аналіз, підставою для віднесення наведених теорій до трансакційних є виділення однакових ключових елементів, пов'язаних із взаємодією індивіда та середовища, проте в одній з них наголошується на стресі, в другій – на емоційному стані, у третій – на каузальній атрибуції індивіда.

Наприкінці ХХ ст. дослідники проблем копінг-поведінки запропонували ресурсний підхід, в якому вибір стратегії ставиться у залежність від наявних

ресурсів для подолання і полягає у їх розподілі [86; 122 - 124]. Поява ресурсних теорій викликана необхідністю пояснити той факт, що одним індивідам вдається зберігати здоров'я й адаптуватися до складних життєвих обставин, а іншим ні. Так, С. Гобфолл відзначає, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивного оцінювання. На його думку, стрес виникає тоді, коли ресурсам індивіда загрожує втрата або вони вже втрачені, або спроба індивіда отримати додаткові ресурси після значного інвестування власних ресурсів закінчується невдачею. С. Гобфолл наголошує, що хоча когнітивне оцінювання є одним зі шляхів оцінювання ступеня втрати ресурсів, кількість більшості ресурсів об'єктивно зумовлена і піддається спостереженню [125].

Прихильники ресурсних теорій припускають існування певного комплексу ключових ресурсів, які визначають обсяг та використання загального їх фонду. «Ресурси - це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні. Іноді їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціуму. Більш детальна класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але і часто вказує на їх джерела. Тому виділяють культурні, політичні та інституційні ресурси» [124, с. 103].

Ключовий ресурс - це головний засіб, який визначає і розподіляє інші ресурси [126]. Ключовими можуть бути як особистісні (навички й здібності індивіда), так і середовищні (доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку соціального середовища) ресурси. Так, Е. Фрайденберг як головний ресурс подолання стресу розглядає оптимізм та самоефективність, М. Селигман – оптимізм, С. Р. Мадді – життєстійкість [127-129]. Українська дослідниця М. Б. Кліманська проаналізувала такий важливий, на думку деяких дослідників, ресурс, як почуття гумору [130]. У цілому успішність управління стресорами безпосередньо залежить від характеру і

ступеня наявних і доступних ресурсів. Відомо, що моральний стан (наприклад, оптимізм) і енергійність (запас життєвих сил) впливають на стійкість, а віра в свою результативність – на наполегливість при вирішенні складних життєвих проблем. Наявність матеріальних засобів (грошей) відкриває доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм професійної допомоги. Втім, доступність ресурсів у соціальній структурі різна, тому що у суспільстві нерівномірно розподіляються не тільки матеріальні цінності, а й повага, престиж, влада. Ось чому люди з низьким економічним статусом частіше відчують безсилля перед стресовими ситуаціями, ніж представники забезпечених верств спільноти. Встановлено також, що люди, з невеликими ресурсами, частіше обирають стратегію уникнення порівняно з тими, хто не відчуває в них нестачу [124].

Основними принципами теорії зберігання ресурсів є принцип примату втрати ресурсів та принцип інвестиції ресурсів. Згідно з першим принципом втрата ресурсів значно більше впливає на стан здоров'я, емоційний досвід, спричиняє нові стресові реакції навіть тоді, коли індивід витратив і одержав однакову кількість ресурсів. Згідно з другим принципом люди схильні інвестувати у захист від втрати ресурсів, здатні відновлюватися після їх втрати і знаходити нові ресурси. Відповідно поява стресу пов'язана з циклом втрата-придбання ресурсів. З одного боку, одинична втрата ресурсів може призвести до подальших втрат, що викликає стан підвищеної уразливості. З іншого боку, придбання ресурсів може сприяти подальшим придбанням і відповідно меншій уразливості. Хронічні і гострі втрати ресурсів визначають неуспішність адаптації і вторинну втрату ресурсів, які за принципом зворотного зв'язку посилюють дезадаптацію. І навпаки, інвестиції ресурсів сприяють успішній адаптації, збільшуючи можливість вторинного придбання ресурсів [86].

У контексті ресурсних теорій копіngu значну кількість досліджень проведено українськими психологами. Так, у роботі О. О. Назарова розкрито місце та роль індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу працівниками пожежно-рятувальних підрозділів МНС України [131].

Вивченню копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я представників екстрених служб присвячено дослідження В. В. Грандт [132]. Взаємозв'язок між особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій осіб юнацького віку та часовою перспективою досліджувала А. М. Большакова. Дослідниця виявила кореляцію між часовою перспективою «негативне минуле» і низьким рівнем розвитку компонентів життєстійкості, між перспективою «позитивне минуле» та просоціальними стратегіями копінгу, між перспективою «гедоністичне теперішнє» та імпульсивними і маніпулятивними стратегіями копінгу, «фаталістичним теперішнім» та демонстрацією асертивної стратегії подолання проблем [133]. Локус контролю курсантів та офіцерів податкової служби як одних з основних базових копінг-ресурсів, що впливає на когнітивну оцінку емоційно-стресових ситуацій і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу, досліджував Т. А. Ткачук [134].

Основою проактивного підходу до проблеми копінгу є ідея про те, що конструкт подолання пов'язаний не тільки з часом події, а й з відчуттям визначеності. Копінг може спрямовуватися на подолання, або на компенсування втрати чи збитків від події, що вже сталася (реактивний копінг), на подолання загроз, що насуваються або компенсування їх (антиципаторний копінг), на вибудовування ресурсів для подолання наслідків події, яка потенційно може відбутися (превентивний копінг) та на вибудовування ресурсів для подолання наслідків ситуацій, які являють собою складні завдання й життєві виклики (проактивний копінг). Якщо реактивний копінг – це зусилля індивіда щодо подій, які вже сталися або відбуваються, то антиципаторний, превентивний та проактивний копінг стосується ситуацій, які можуть відбутися у майбутньому. При цьому, якщо антиципаторний і превентивний копінг стосується майбутніх подій, які розглядаються як можливе джерело втрати, збитку або загрози, то проактивний копінг стосується ситуацій, які розглядаються як виклик, безвідносно до можливих наслідків для індивіда. «...Копінг з управління ризиками (risk management) трансформується в

управління цілями (goal management). Індивід не реактивний, а проактивний у тому розумінні, що він ініціює конструктивні способи дій і створює можливості для зростання. Проактивний індивід жадає поліпшення життя й вибудовує ресурси, які роблять можливими прогрес і високу якість функціонування. Стрес інтерпретується як «еустрес», тобто як продуктивне порушення й життєва енергія...» [86, с. 53].

Проактивний копінг пов'язаний із «самоефективністю стосовно діяльності» та проактивними установками. Проактивні установки відіграють важливу роль для мотивації та діяльності. Так, проактивні люди вірять, що вони здатні покращувати умови середовища, це сприяє реалізації проактивного копіngu і, на думку Г. Шмітца і Р. Шварцера, стає ключовим фактором в донавмисній (pre-intentional) і додіяльнісній (pre-actional) фазах цілепокладання. Проактивні люди беруть на себе відповідальність за проблеми, причиною яких стали як вони самі, так і інші люди, вони концентруються не на перешкодах, а на вирішенні проблем. При цьому проактивні установки можуть бути ресурсом для посилення прагнення до більш високої якості життя індивіда [135-137].

Розглядаючи проактивний копінг і копінг, орієнтований на уникання, як контрастні механізми, завдяки яким люди можуть почувати себе хворими або здоровими, Р. Шварцер пропонує розглядати поведінку подолання в поняттях мотивації й діяльності. Він зазначає, що здорова поведінка або відмова від шкідливої звички можуть залежати від трьох когнітивних процесів: очікування результатів, сприйняття ризиків, переконання в самоефективності [138].

Значна кількість досліджень українських психологів проведена в контексті теорії проактивного копіngu. Так, Н. В. Родіна вивчала роль проактивного копіngu у подоланні особистістю життєвої кризи [139]. Проактивному подоланню стресових ситуацій особистістю на прикладі студентів ВНЗ, присвячено дослідження Б. В. Бірона. Автором сформульовано основні системні параметри проактивної особистості: автономія, аутопоезис, ієрархічність. Встановлено, що проактивний копінг відповідає потребам, які забезпечують розвиток здібностей та самоактуалізацію особистості. При цьому

ресурсними чинниками проактивного подолання виступають проактивна установка, загальна самоєфективність, автентичне життя та навчена ресурсність. Дослідником введено поняття «копінг-вектор». Як універсальна категорія подолання, проактивний копінг-вектор характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище [140]. Підхід до встановлення співвідношення понять «проактивний копінг» і «особистісний потенціал» обґрунтовано у монографії В. І. Подшивалкіної [141]. А. Б. Коваленко проаналізувала концепцію особистісного потенціалу Д. О. Леонтьєва і дійшла висновку, що концепцію особистісного потенціалу недоцільно обмежувати межами життєстійкості. Цей феномен відображає не тільки й не стільки реакцію на середовищі й інтрапсихічні вимоги, скільки активну зміну середовища та використання цих вимог для саморозвитку особистості ще до зіткнення зі стресором і незалежно від нього. Це зближує особистісний потенціал із проактивним копінгом в теоріях Р. Шварцера та Л. Еспінвол і С. Тейлор. За таких умов концепцію особистісного потенціалу можна розглядати як проактивний теоретичний підхід до опанувальної поведінки [142]. Використовуючи конструкт «випереджальна стратегія поведінки» як синонім проактивної стратегії поведінки, Ю. О. Бохонкова довела, що провідним соціально-психологічним чинником випереджальної стратегії поведінки є соціально-психологічна компетенція, яка визначає соціальну поведінку особистості та в широкому сенсі включає адаптивні здібності особистості й ефективність функціонування в ситуації життєвих змін. Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у неї стан готовності діяти адекватно цьому усвідомленню. Випереджальні стратегії поведінки в ситуації життєвих змін опосередковані особистісними чинниками (когнітивними, емоційними та регуляторними) та характеризуються активізацією адаптаційних механізмів психіки. Вони взаємопов'язані зі здатністю до прогнозування, толерантністю, локусом контролю та життєстійкістю особистості і прямо корелюють із її копінг-стратегіями.

Адекватність та адаптивність стратегій поведінки в ситуації життєвих змін зумовлені адаптивними можливостями особистості, досвідом людини, особливостями сприйняття та саморегуляції поведінки, когнітивними та вольовими якостями. Розвиваючи такі особистісні якості, як оптимізм, соціально-психологічну компетентність, впевненість у собі, толерантність, відкритість новому досвіду та усвідомлюючи власні особистісні ресурси та способи опанування життєвими ситуаціями, особистість стає більш схильною до вибору проактивних стратегій поведінки, толерантною та здатною долати життєві труднощі, які виникають у процесі адаптації до ситуації життєвих змін [143].

Отже, під копінг-поведінкою будемо розуміти поведінку, спрямовану на усвідомлене управління стресовими чинниками, яку використовує індивід для відповіді на сприйняту загрозу [144]. За допомогою неї відбувається прояв особливостей психологічної адаптації до життєвих труднощів. Поділяючи підходи сучасних вчених (М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, Т. Крюкова, та ін.), визначаємо копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціально-орієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. З точки зору стресо-орієнтованого підходу виділяють дві основні функції копінг-поведінки. Перша, зосереджена на проблемі, спрямована на усунення стресового зв'язку особистості і середовища. Друга, сфокусована на емоціях, спрямована на управління емоційним дистресом. Зазвичай при подоланні стресової ситуації індивід використовує обидві названі функції. Слід зазначити, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона вибирає. Дослідження науковцями копінг-поведінки в цілому можна об'єднати у дві загальні групи: конструктивна та деструктивна.

Висновки до розділу 1

Встановлено, що особливості професійної діяльності слідчих Національної поліції України сприяють виникненню специфічних емоційних станів, найбільш характерними серед яких є: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. До екстремальних чинників, що ускладнюють роботу слідчих відносять: несподіваність виникнення небезпеки; невизначеність ситуації та можливих наслідків; відсутність взаємодії з боку оточуючих громадян; дефіцит часу; висока соціальна значущість діяльності; протидія зацікавлених осіб; інтелектуальні перевантаження, пов'язані з надлишком або недостатністю інформації; підвищена відповідальність за прийняті рішення; людські вади; антигромадські й антиморальні вчинки суб'єктів діяльності і зумовлюють постійну емоційну напруженість; конфлікти з керівництвом підрозділів тощо.

У сучасній психології проблема копінг-поведінки особистості розглядається в контексті адаптації особистості до різних умов діяльності. Розроблення проблем адаптації і копінг-поведінки тісно пов'язано з дослідженнями стресу. Реакція людини на стрес залежить від психологічної структури особистості та від ступеня значущості ситуації. Інтенсивність та тривалість впливу стресора суттєво позначається на рівні працездатності, якості життя та стані здоров'я людини. Суб'єктивне ставлення до ситуації є важливим аспектом у розумінні як особливостей протікання адаптаційних процесів, так і копінг-поведінки, адже різні люди одну й ту саму ситуацію сприймають по-різному. Тому суттєвого значення набувають психологічні особливості особистості правоохоронця.

Копінг-поведінка – поведінка, спрямована на усвідомлене управління стресовими чинниками, яку використовує індивід для відповіді на сприйняту загрозу. Копінг-поведінка відповідає за раціональну регуляцію людиною своєї поведінки з метою оптимальної взаємодії з життєвими обставинами або їх перетворення відповідно до своїх намірів. У психологічній науці поки що не сформулювалися загальновизнані підходи до розуміння процесів копінг-

поведінки та універсальна класифікація типів копінг-поведінки. Найбільш відомими концепціями копінг-поведінки слід вважати: трансакційну теорію; когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію; теорію атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

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

2.1. Структурно-функціональна модель дослідження копінг-поведінки слідчих Національної поліції України

Одним з основних методів, який було використано для вивчення копінг-поведінки слідчих Національної поліції України, є метод моделювання. У нашому дослідженні під моделюванням розуміється дослідження об'єктів та процесів на їх моделях [145; 146]. Необхідність створення структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих була викликана тим, що цей процес у науковій літературі описано недостатньо. Таким чином, розроблення зазначеної моделі дозволило більш чітко встановити ті складові копінг-поведінки, які нам необхідно дослідити і визначити методи такого дослідження.

Універсальність методу моделювання дозволяє віднести його до методів загальнонаукового характеру. Саме поняття «моделювання» має як мінімум три значення [145]:

- 1) метод пізнання об'єктів через їх моделі;
- 2) процес побудови цих моделей;
- 3) форма пізнавальної діяльності (в першу чергу мислення і уява).

Існує значна розбіжність у визначенні поняття моделювання: від його цільових варіантів (фізичне моделювання) до ототожнення з пізнанням. У нашому дослідженні використано підхід І. Б. Новікова і А. І. Умова, згідно з яким моделювання - це «...опосередковане практичне або теоретичне дослідження об'єкту, при якому безпосередньо вивчається не сам об'єкт, який цікавить нас, а деяка допоміжна штучна або природна система (модель) яка: а) перебуває в деякій об'єктивній відповідності з об'єктом пізнання; б) здатна замінювати його на певних етапах пізнання і в) в результаті дослідження дає інформацію про об'єкт, що моделюється [145, с. 160]».

Головним поняттям методу моделювання є категорія модель. Як і поняття моделювання, це поняття також однозначно невизначене. Найбільш суттєвими і поширеними варіантами трактування моделі І. Б. Новіков і А. І. Умов вважають [145]:

1) модель як тип конструкції (наприклад, автомобіль такої-то моделі, модельне взуття або одяг. Звідси творець такого одягу - модельєр, а її демонстратор - модель, зокрема топ-модель);

2) модель як еталон для копій, зразок для наслідування (наприклад, державний стандарт для певної продукції, оригінал скульптури з глини, що надалі утілюється в металі, камені або дереві). Звідси натурника, тобто людину, яка позує художнику, скульптору, фотографу теж часто називають моделлю, зокрема фотомоделлю);

3) спеціальне представлення будь-якого об'єкта, який реконструює його істотні (у певному контексті) риси.

У пізнавальному процесі, взагалі, і в психологічному дослідженні, зокрема, модель розглядається переважно в третьому значенні. Моделюваними об'єктами в психології в найзагальнішому плані виступають психіка (з її психофізіологічними механізмами), особистість, діяльність, спілкування,

поведінка. Модель заміщає досліджуваний об'єкт і стає посередником між ним і дослідником. Таке заміщення можливо, якщо між моделлю і реальністю, що є нею, існує певна відповідність, тобто модель у тій чи іншій мірі є аналогом об'єкта, що вивчається. Модель виконує свою функцію лише тоді, коли чітко визначено ступінь її відповідності об'єкту [147]. Розглядаючи модель, аналогічну об'єкту, що вивчається, отримують нові знання про сам об'єкт. Все це викликає необхідність у ретельному обґрунтуванні структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у професійній діяльності [145].

Результати аналізу наукової літератури з проблеми виходу особистості з психологічно напружених життєвих ситуацій дозволяють стверджувати, що структура копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у професійній діяльності залишається невизначеною. Тому, для розроблення структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях необхідно звернутися до більш детального її аналізу, результатом якого повинно стати уточнення важливих понять, що використовуються у дослідженні, а саме: копінг-поведінка, конструктивна копінг-поведінка, психологічно напружена ситуація професійної діяльності слідчих Національної поліції України, обґрунтування структури копінг-поведінки, характеру взаємозв'язків між її структурними елементами та особливостей їх функціонування.

Результати аналізу сучасних концепцій копінг-поведінки (підрозділ 1.2) дозволяють обрати трансакційну теорію стресу як базову концепцію нашого дослідження. Тому в уточненні понять «копінг-поведінка слідчих Національної поліції України» та «конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України» ми будемо спиратися на роботи Р. Лазаруса та С. Фолкмана. У своїх роботах засновники трансакційної теорії розглядають копінг-поведінку як «...постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля, що докладаються людиною для того, щоб впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які надмірно напружують або перевищують ресурси

людини... [104, с. 43] ». Проте, для уточнення понять копінг-поведінка та конструктивна копінг-поведінка, визначення структурних компонентів моделі копінг-поведінки проаналізуємо різні підходи до вивчення даного питання.

С. К. Нартова-Бочавер зазначає, що копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до власної логіки, значимості в житті людини та її психологічних можливостей. Дослідниця вказує, що поняття копінг має широкий діапазон людської активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання важких, кризових ситуацій, що включає в себе всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього та внутрішнього характеру. Спочатку дослідники вважали, що дія копінгу починається тоді, коли ситуація за важкістю вища, ніж енергетичні запаси постійних реакцій та потребує нових затрат. Потім поняття копінг почали використовувати для опису поведінки людей в ситуаціях, що передбачають зміну звичного способу життя, а пізніше – в умовах хронічних стресорів та в повсякденному житті. Науковець вказує на такі структурні ознаки (елементи) копінгу: локус контролю (на себе чи на проблему); галузь психічного, де відбувається подолання (зовнішня діяльність, уявлення чи почуття); ефективність (який результат очікується при вирішенні проблеми); часова характеристика отриманого результату (ситуація вирішується радикально чи потребує повернення до неї); ситуації, що провокують копінг-поведінку (критичні чи повсякденні) [148].

І. Г. Малкіна-Пих у своїй роботі копінг трактує як подолання складної життєвої ситуації, а копінг-поведінку як форму поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Ця поведінка, на думку дослідниці, передбачає пристосування до обставин та уміння використовувати уже сформовані певні засоби для подолання емоційного стресу. Особливості цього уміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На основі копінг-стратегій реалізується копінг-поведінка. У свою чергу, копінг-стратегії базуються на ресурсах особистості та середовища. На вибір способів подолання впливають такі індивідуально-

психологічні особливості, як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість особистості [149].

Українські дослідники дають такі визначення копінг-поведінки:

поведінкові та когнітивні зусилля, які застосовуються особистістю, щоб впоратися з відносинами «людина-середовище» [150];

адаптивна форма активності, що підтримує рівновагу в проблемній ситуації; спосіб психологічної діяльності та поведінки, що виробляється свідомо та спрямований на подолання стресової ситуації [151];

форма поведінки, спрямованої на пристосування до обставин, яка передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу [152];

індивідуальний спосіб «взаємодії» людини з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх вимог, що постійно змінюються й оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо їх подолання форма поведінки, що виявляється у готовності індивіда до розв'язання будь-яких життєвих проблем, ситуацій, завдань [153].

Таким чином, у нашому дослідженні *під копінг-поведінкою слідчого Національної поліції України будемо розуміти поведінку, що викликана негативними переживаннями, емоційними порушеннями й психічним напруженням під час професійної діяльності і спрямована на збереження, або швидке відновлення своєї звичної працездатності та функціональності.* Виходячи з того, що копінг-поведінка може спрямовуватися на вирішення проблем, пов'язаних із психологічно напруженою ситуацією, на емоційні переживання, які з нею пов'язані, або на уникнення ситуації, з метою ухилення чи зменшення рівня стресу, у дослідженні *під конструктивною копінг-поведінкою будемо розуміти копінг-поведінку слідчого Національної поліції України, спрямовану на подолання стресу шляхом контролю психологічно напруженої ситуації, її уникання або отримання психологічної підтримки.*

Р. Лазарусі С. Фолькман наголошують на тому, що подолання стресу – це динамічний процес, за допомогою якого індивід в одних випадках використовує захисні механізми, а в інших обирає стратегії вирішення проблеми шляхом зміни відношення «особистість-навколишнє середовище» [102; 103]. Автори акцентують увагу на впливі когнітивних ресурсів на способи реагування в напружених життєвих ситуаціях. Тому при побудові моделі перед нами постає питання: копінг – це сукупність стабільних характеристик особистості чи стиль поведінки. Труднощі при вирішенні даного завдання зумовлені тим, що погляди авторів різні. Більшість дослідників розмежовує особистісні характеристики і стилі подолання стресу та прагне вивчити взаємозв'язок цих показників [154].

Н. Г. Осухова зазначає, що для характеристики процесу подолання складних ситуацій потрібно знайти особистісні структури, за допомогою яких людина встановлює і регулює рівновагу між «зовнішніми» та «внутрішніми» чинниками [155].

Необхідно відзначити вплив особистісної самоактуалізації на вибір способів реагування в напружених життєвих ситуаціях: чим вище рівень розвитку особистості, тим успішніше вона долає труднощі. Стилi реагування – це проміжна ланка між психологічно напруженою ситуацією та її наслідками у вигляді психологічного дискомфорту, соматичних порушень, що характерні для захисної поведінки, або, навпаки, радості від успішного вирішення проблем (рис.2.1.1) [151].

Таким чином можна зробити висновок, що труднощі, які виникають на шляху кожної людини, в своїй основі мають не лише зовнішні (середовище), а й внутрішні (індивідуальні особливості) чинники. Тому різні стилі реагування в психологічно напружених ситуаціях пов'язані зі ставленням до інших людей і до себе, переживаннями, установками, життєвим досвідом, тобто з емоційними, поведінковими та когнітивними рівнями структури психіки.

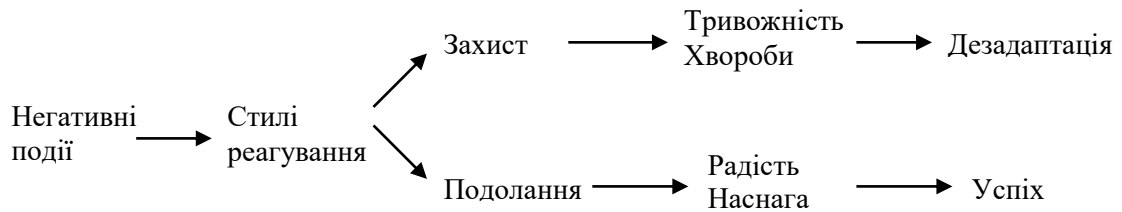


Рис. 2.1.1. Способи реагування у психологічно напружених ситуаціях

Для моделювання копінг-поведінки важливими є погляди О. Лібіної. Вона зазначає, що подолання труднощів, які виникають на шляху людини, спрямоване на їх вирішення та допомагає досягти особистісного благополуччя. При цьому поведінка людини спрямована на конструктивне вирішення актуального питання та досягнення мети. У кожної людини є свій спосіб засвоєння життєвого простору і свій рівень стресу, який вона може перенести безболісно, тому психологічно напруженою є та ситуація, яка напружена особисто для неї. Ставлення людини до них в значній мірі залежить від сформованого протягом життя звичного способу поведінки в подібних ситуаціях [156]. Тому деякі сформовані раніше стилі поведінки є успішними, а деякі захисними. Успішне вирішення такої ситуації залежить від ступеня адекватності оцінки того, що відбувається. Часто тяжкі наслідки перенесеного стресу є результатом розбіжності між реальною складністю ситуації та суб'єктивною оцінкою її значимості. Також необхідно зазначити, що успішність обраного стилю реагування пов'язана з тим, чи буде ситуація сприйматися як загрозлива (рис.2.1.2.) [157].

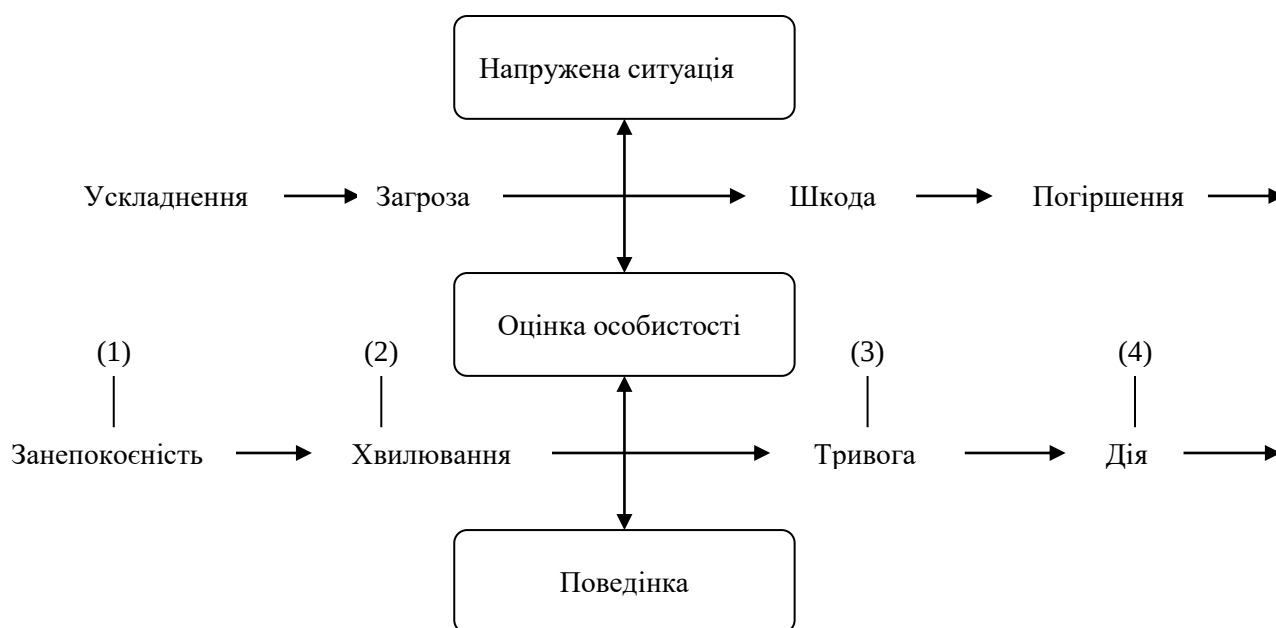


Рис. 2.1.2. Схема реагування у психологічно напружених ситуаціях

Зміщення по оціночній шкалі зліва направо при аналізі значимості конкретної ситуації свідчить про необхідність переходу від емоційних переживань до конкретних дій, якщо стадія негативних переживань затягується. Якщо стресова ситуація отримує суб'єктивно високу оцінку, то можливий нервовий зрив, що спровокує неадекватну реакцію. У цьому випадку стрес може перейти в дистрес [158].

Отже, попри значну кількість наукових праць із проблеми копінг-поведінки, ряд її аспектів залишається недостатньо вивченим. Аналіз літературних джерел свідчить про відсутність чіткої моделі реалізації конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України. Так, наприклад, схеми реагування людини на психологічно-напружену ситуацію (рис. 2.1 і 2.2) обмежуються описом двозначного реагування, тобто спрямованого або на успіх, або на дезадаптацію, і не передбачають можливості для людини, при поступовій зміні своєї копінг-поведінки вкінці кінців досягти успіху вконструктивному розв'язанні ситуацій психологічного напруження.

Провідною методологічною базою для розроблення моделі конструктивної копінг-поведінки у ситуаціях психологічної напруженості став

також діяльнісний підхід у психології. С. Л. Рубінштейн у межах даної теорії сформулював та обґрунтував принцип єдності свідомості та діяльності [159]. Водночас О. М. Леонтьєв сформулював проблему спільності будови внутрішньої та зовнішньої діяльності навпаки -«...внутрішнє... діє через зовнішнє і цим саме себе змінює...» [160, с. 181]. Якщо у формулі С. Л. Рубінштейна зовнішнє виступає як причина, а внутрішнє – як умова переломлення цих причин, то у формулі О. М. Леонтьєва, навпаки, зовнішнє виступає як умова, а дійовим (активним і, в деякому розумінні, самоактивним) початком є внутрішнє (суб'єкт).

Як зазначав С. Л. Рубінштейн, «...внутрішні умови виступають як причини ..., а зовнішні причини залежать від природи об'єкта, на який спрямований вплив, від його стану...» [159, с. 309]. Зовнішні причини, досвід людини діють через призму внутрішніх умов, психіку та свідомість людини. «При поясненні будь-яких психічних явищ, - писав С. Л. Рубінштейн, - особистість виступає як єдина сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються всі зовнішні впливи» [159, с. 309]. Активність свідомої людини формується і проявляється у діяльності, яку ми можемо спостерігати в певній системі відносин з іншими. При цьому результати її діяльності впливають на оточуючий світ, життєвий шлях особистості. Діяльність формує особистість, у свою чергу особистість проявляється в діяльності. Тобто зовнішні фактори впливають на регуляцію психічних станів, в нашому випадку – на вибір копінг-стратегій в психологічно напружених ситуаціях, що може призвести до змін у волевиявленні суб'єкта, проте вибір поведінки завжди залишається за особистістю. Застосування категорії діяльності в нашому дослідженні дозволить вивчати психологічні категорії у широкому контексті, які утворюють внутрішню пов'язану систему, та визначити ефективні шляхи формування конструктивної копінг-поведінки.

Як зазначає О. К. Польшин, однією з найважливіших задач сучасної психологічної науки є вивчення процесів усвідомленого та цілеспрямованого управління психічними і психофізіологічними станами. В умовах адаптації до

впливу стресогенних чинників головну роль в оптимізації діяльності вчений відводить психічній саморегуляції [161].

У контексті нашого дослідження це означає, що успішне розв'язання будь-якої психологічно напруженої ситуації передбачає процес саморегуляції, тому що саморегуляція є тим психічним явищем, яке охоплює всі сфери життєдіяльності людини. Здатність до саморегуляції (у контексті нашого дослідження – вибору конструктивної копінг-стратегії) можна вважати найбільш суттєвою характеристикою особистості, показником рівня розвитку її свідомості, оскільки вона свідчить про взаємоузгодженість функціональних взаємозв'язків і взаємовпливів різних утворень, що входять до складу систем і підсистем структури особистості, а також про тенденцію їхнього розвитку. Здатність до саморегуляції є суттєвим моментом і основним інструментом розвитку особистості, який визначає (забезпечує) міру власної активності і самостійності людини у життєдіяльності, тобто в її самоактивності.

Очевидна подібність механізмів саморегуляції та копіngu дозволяє нам при моделюванні копінг-поведінки слідчих Національної поліції України скористатися системно-функціональним підходом О. О. Конопкіна при аналізі структури регуляторних процесів. У рамках його концепції, саморегуляція розглядається як системно-організаційний процес психічної (внутрішньої) активності людини. Процес копінг-поведінки може являти собою цілісну, замкнуту (кільцеву) за структурою, інформаційно відкриту систему, що реалізується через взаємодію функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності і достатності) є властиві їм специфічні (окремі, компонентні) регуляторні функції. Системна «співпраця» останніх реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети [162]. Такий підхід дає можливість виділити єдину для різних видів довільної цілеспрямованої активності функціональну структуру копінг-поведінки, тобто виділити загальні функціональні ланки копінг-поведінки та їх системні відносини незалежно від зовнішньої виконавчої структури діяльності, а також від складу і конкретики психічних засобів, за

допомогою яких реалізується процес. Такими функціональними ланками, що реалізують структурно повноцінний процес саморегуляції, на думку О. О. Конопкіна, є:

1. Прийнята суб'єктом мета діяльності. Ця ланка виконує загальну системотвірну функцію, весь процес саморегуляції формується для досягнення прийнятої мети в тому її вигляді, якому вона усвідомлена суб'єктом.

2. Суб'єктивна модель значущих умов. Вона відображає комплекс тих зовнішніх і внутрішніх умов активності, урахування яких сам суб'єкт вважає необхідним для успішної виконавчої діяльності. Така модель виконує функцію джерела інформації, на підставі чого людина здійснює програмування, власне виконавчих дій. Модель також містить інформацію про динаміку умов у процесі діяльності.

3. Програма виконавчих дій. Реалізуючи цю ланку саморегуляції, суб'єкт здійснює регуляторну функцію побудови, створення конкретної програми виконавчих дій. Така програма є інформаційним утворенням, яке визначає характер, послідовність, способи й інші (зокрема, динамічні) характеристики дій, спрямованих на досягнення мети в тих умовах, які виділені самим суб'єктом як значущі, як підстава для програми дій, що приймається.

4. Система суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критеріїв успішності) є функціональною ланкою, специфічною саме для психічної регуляції. Вона включає в себе функцію конкретизації та уточнення початкової форми і зміст мети. Загальне формулювання (образ) мети дуже часто недостатнє для точного, «гостро спрямованого» регулювання, і суб'єкт долає початкову інформаційну невизначеність мети, формулюючи критерії оцінки результату, відповідного суб'єктивному розумінню прийнятої мети.

5. Контроль і оцінка реальних результатів. Ця регуляторна ланка виконує функцію оцінки поточних і кінцевих результатів, згідно із системою прийнятих суб'єктом критеріїв успіху. Вона забезпечує інформацію про ступінь узгодженості (або неузгодженості) між запрограмованим перебігом діяльності, її етапними і кінцевими результатами та реальним ступенем їх досягнення.

6. Рішення про корекцію системи саморегулювання. Функція цієї ланки позначена в її назві. Специфіка її реалізації полягає в тому, що якщо кінцевим (помітним) моментом такої корекції є корекція, власне, виконавчих дій, то первинною причиною цього може служити зміна, внесена суб'єктом у ході діяльності в будь-яку іншу ланку регуляторного процесу, наприклад корекція моделі значущих умов, уточнення критеріїв успішності та ін. [163, с. 138].

О. О. Конопкін наголошує, що всі ланки регуляторного процесу, будучи інформаційними утвореннями, системно взаємозв'язані і стають змістовно і функціонально визначеними лише в структурі цілісного процесу саморегуляції. Нормативна модель психічної саморегуляції, розроблена О. О. Конопкіним, дозволяє вирішувати широке коло завдань, пов'язаних із загальною проблемою дослідження людини як суб'єкта довільної цілеспрямованої активності, з розвитком, формуванням суб'єктних якостей, з їх проявом у різних сферах життєдіяльності людини, з аналізом основних форм довільної цілеспрямованої активності тощо [163].

Розроблена нами структурно-функціональна модель копінг-поведінки у професійній діяльності слідчих Національної поліції України складається з трьох компонентів: когнітивно-оцінного, мотиваційно-операційного та регулятивного (рис. 2.1.3.) [164].

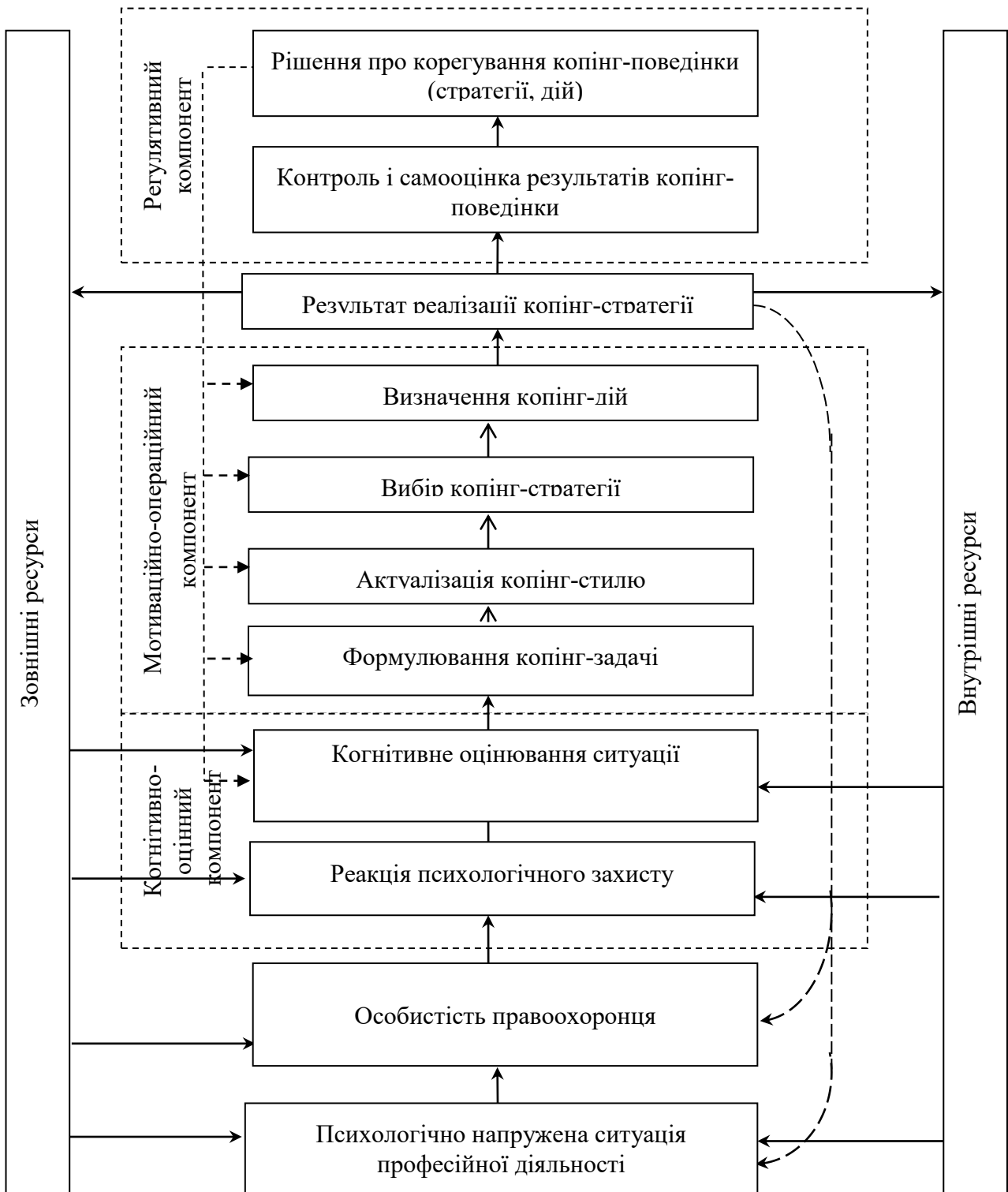


Рис. 2.1.3. Структурно-функціональна модель копінг-поведінки слідчих Національної поліції України

Зупинимось більш детально на характеристиці цих структурних елементів. Потреба у реалізації копінгу виникає у слідчих під впливом психологічно напруженої ситуації у професійній діяльності. Слід відзначити, що до цього часу науковці переважно досліджували професійні ситуації діяльності працівників МВС України, які викликають стрес. Проте, не всі такі ситуації можна вважати життєво складними, багато з них є невід’ємними характеристиками професії і виникають під час служби практично у всіх поліцейських. Зокрема, до них можна віднести дефіцит часу, недостатність інформації для прийняття рішення, наявність елементів небезпеки та ризику, підвищену відповідальність за прийняття рішення, незбалансованість режимів праці та відпочинку тощо. Тому поняття «психологічно напружена ситуація професійної діяльності слідчих Національної поліції України» потребує уточнення.

Як свідчить аналіз наукової літератури, поняття «психологічно напружена ситуація» найчастіше використовується як об’єднуюча категорія для таких термінів, як екстремальні, кризові, проблемні, критичні та ін. ситуації.

Розглядаючи роль психологічно напружених ситуацій в особливих умовах професійної діяльності необхідно зазначити, що:

вплив деяких екстремальних факторів характерний для етапу підготовки й початку виконання завдання, інші впливають протягом усього процесу виконання завдання, треті – на етапі після завершення виконання завдання, і, нарешті, є фактори, що впливають постійно;

кожний конкретний момент часу чинять вплив, як правило, декілька факторів одночасно;

для деяких факторів характерна не стільки їхня наявність, скільки кількісна величина (інтенсивність впливу).

Проте, незважаючи на широке поширення, чіткого визначення даного поняття в науковій літературі не сформульовано. М. А. Одинцова вказує, що у науковій літературі найчастіше, а іноді і поряд вживаються терміни «екстремальна ситуація» та «критична ситуація». При цьому, на її думку,

поняття «екстремальний» має більш широке смислове навантаження, ніж поняття «криза» і «критичний». Криза безпосередньо відображає якісну своєрідність екстремальної ситуації, тобто остання завжди супроводжується кризою. Критична ситуація, в свою чергу, супроводжує кризову, характеризуючи її [165].

Дослідниця відзначає, що «...психологічно напружені ситуації являють собою особливий випадок психологічних ситуацій. Про них можна говорити тоді, коли система відносин особистості з її оточенням характеризується невірноваженістю або невідповідністю між прагненнями, цінностями, цілями і можливостями їх реалізації, або якостями особистості...[165, с. 112]». Як свідчить аналіз наукової літератури, категорія психологічно напружена ситуація включає широкий спектр ситуацій, що виникають у побуті та під час професійної діяльності, а саме: хвороба, небезпека інвалідності або смерті; труднощі, протидія, перешкоди, невдачі при виконанні будь-якого завдання; ситуації «публічної поведінки», оцінка та критика; конфлікти, тиск тощо. Будь-яка життєва ситуація перетворюється на психологічно напружену під впливом морально-психологічних (порушення громадського порядку, спостереження за людськими поневірваннями, загибель людей; загальна дезорганізація життя; застосування фізичної сили; велика значущість подій, що відбуваються та розуміння особистої причетності до них; усвідомлення відповідальності за свої рішення, вчинки тощо) та професійно-психологічних чинників (новизна, незвичність, раптовість, стрімкість, дефіцит часу, значні, тривалі навантаження, ризик, невизначеність тощо). Психологічна напруженість ситуації характеризується загальними (значимістю ситуації, занепокоєнням, емоційними переживаннями, підвищеними витратами особистісних ресурсів для опанування ситуацією) та особистісними ознаками (непідконтрольність, невизначеність, труднощі у прогнозуванні, у прийнятті рішення тощо), прояв яких залежить від типу ситуації і особистісних особливостей людини.

Зазначене дає нам можливість уточнити поняття «психологічно напружена ситуація професійної діяльності слідчого Національної поліції

України» - це ситуація, що виникає у процесі виконання ним професійного обов'язку, характеризується невідконтрольністю, невизначеністю, труднощами у прогнозуванні розвитку, прийнятті рішення, конфліктністю взаємодії і викликає у слідчого значне психоемоційне напруження.

Таким чином, розглядаючи типи й сутнісні характеристики напружених ситуацій і супутніх психічних станів у діяльності слідчих Національної поліції України, можна виділити такі особливості:

виникнення психологічно напружених ситуацій викликає стан нервово-психічної напруженості, який призводить до таких психічних станів, як тривожність, страх, паніка, збудження, невизначеність тощо;

успішність виходу з психологічно напруженої ситуації у багатьох випадках визначається рівнем нервово-психічної стійкості суб'єкта професійної діяльності, рівнем його професіоналізму і психологічної готовності до дій в умовах стресу;

психологічно напружена ситуація ускладнює особливі умови професійної діяльності, переміщаючи їх до межі з екстремальними, хоча саме визначення класу умов діяльності є значною мірою суб'єктивним;

негативні психічні стани суб'єкта діяльності, що викликані психологічно напруженими ситуаціями, є здебільшого оборотними, при цьому деякі впливи напружених ситуацій розглядаються як стресогенні фактори, що здатні викликати посттравматичні стресові розлади.

До змісту когнітивно-оцінного компоненту копінг-поведінки слідчого Національної поліції Україними відносимо: психологічні особливості особистості, які визначають індивідуальну реакцію на ситуацію; когнітивне оцінювання ситуації; усвідомлення потреби у копінг-поведінці. При цьому конструктивність копінг-поведінки слідчого залежить від наявних у нього внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Слідчий, який знаходиться у психологічно напруженій ситуації, отримує інформацію про стан її елементів - про зовнішні умови, про свій внутрішній стан. Обробка цієї інформації здійснюється за допомогою пізнавальних,

оціночних і емоційних процесів. Відповідно особливості когнітивної, ціннісної, емоційної сфери індивіда впливають на характер його індивідуальної реакції на складові ситуації. Як свідчить аналіз наукової літератури, на копінг-поведінку слідчого Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності впливають такі його соціально-демографічні особливості, як вік, стать, досвід [132]. Вітчизняні науковці відзначають вплив на копінг-поведінку якостей представлених у «Великій п'ятірці»: екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, емоційна стабільність, відкритість досвіду [166].

Науковці вважають, що конструктивність копінг-поведінки багато в чому визначається рівнем розвитку особистісних (внутрішніх) та середовищних (зовнішніх) копінг-ресурсів [68]. Копінг-ресурси постають сукупністю внутрішніх та зовнішніх резервів, завдяки яким людина обирає найбільш прийнятні для неї та ситуації способи реагування [167]. Р. Лазарус та С. Фолькман виділили такі види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість тощо); психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціальні системи підтримки тощо); матеріальні ресурси (гроші, обладнання тощо) [103].

Стосовно внутрішніх ресурсів, то успішність подолання розглядається багатьма авторами за рахунок можливостей внутрішнього світу людини – її цінностей, активності, сили особистості тощо [168-170]. Важливим внутрішнім ресурсом є Я-концепція, сприйняття соціальної підтримки та інші психологічні конструкти. Активні копінг-стратегії у поєднанні з позитивною Я-концепцією вважаються чинником резистентності до стресу і предиктором адаптивної копінг-поведінки, а поєднання пасивних копінг-стратегій з негативною Я-концепцією оцінюється як чинник підвищеної уразливості до стресу і діагностичний предиктор дезадаптивної поведінки [68; 171]. Розглядаючи Я-концепцію особистості як систему найважливіших копінг-ресурсів, В. М. Ялтонський виділив характерологічні особливості особистості і середовища [171]. Наведемо найбільш вагомі з них: рівень інтелекту (здатність до адекватної когнітивної оцінки проблемної ситуації); сформованість

позитивної Я-концепції (самооцінка, самоповага, самоефективність); інтернальний локус контролю (уміння контролювати своє життя, свою поведінку, брати відповідальність на себе); соціальна компетентність (уміння спілкуватися з оточенням і знання соціальної дійсності); емпатія (уміння співчувати іншій людині в процесі спілкування); афіліація (бажання і прагнення спілкуватися з людьми) тощо.

Не менш важливі за внутрішні ресурси – ресурси зовнішні. Низький розвиток зовнішніх копінг-ресурсів (матеріальні, соціальні) зумовлює формування пасивної копінг-поведінки, соціальну ізоляцію, сприяє зниженню якості життя і дезінтеграції особистості. До найбільш важливих зовнішніх ресурсів дослідники відносять соціальну підтримку, яка ґрунтується на соціальних мережах, суб'єктивному сприйнятті соціальної підтримки і копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» [172].

Слід відзначити тісний зв'язок між копінг-поведінкою, особистісними якостями і копінг-ресурсами. Так, О. Б. Сіматова вказує, що зовнішні копінг-ресурси реалізуються через такі види внутрішніх копінг-ресурсів, як самооцінка, емпатія і афіліація, а ефективність реалізації цих копінг-ресурсів визначається рівнем розвитку відповідних внутрішніх копінг-ресурсів: «прояви адекватної самооцінки сприяють розвитку здатності до пошуку і сприйняття соціальної підтримки, розширенню соціально-підтримуючих мереж, вибору адаптивних копінг-стратегій поведінки» [173].

За результатами досліджень копінг-поведінки неповнолітніх Н. О. Сирота і В. М. Ялтонський підкреслюють важливість для конструктивної копінг-поведінки таких психологічних особливостей особистості, як перевага мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі, інтернальний локус контролю тощо [174].

Індивідуальні психологічні особливості слідчого Національної поліції України рівень його внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів визначають зміст когнітивної оцінки ситуації. Значення когнітивної оцінки для копінгу

підкреслював у своїй концепції Р. Лазарус, який відзначав важливість когнітивної інтерпретації стресора для його подолання. Р. Лазарус та С. Фолкман виділили первинну і вторинну стадії оцінки. Первинна оцінка стресорного впливу полягає у необхідності відповіді на питання: «що це означає для мене особисто». Стрес сприймається і оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або пошкодження, які приписуються події, або оцінка масштабів його впливу. За сприйняттям і оцінкою стресора слідує емоції (злість, страх, пригніченість, надія) більшої чи меншої інтенсивності. Вторинна когнітивна оцінка - це оцінка власних ресурсів і можливостей вирішити проблему, виражається в постановці наступного питання: «що я можу зробити». Далі включаються складніші процеси регуляції поведінки: цілі, цінності та моральні установки. У результаті особистість свідомо вибирає й ініціює дії з подолання стресової події [68; 86; 175]. Стадії оцінки можуть відбуватися незалежно і синхронно. Р. Лазарус вважає, що характер оцінки є важливим чинником, що детермінує тип і процес копіngu. Інші дослідники копіng-поведінки підтримують дане положення [68; 176].

Індивідуальна когнітивна оцінка визначає рівень стресу, який виникає внаслідок тієї чи іншої події або ситуації. У процесі когнітивної оцінки значимість події може бути посиленою або послабленою. Одні й ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки у різні моменти життя [102]. Думка про те, що якість і інтенсивність емоційної реакції на подію визначаються когнітивною оцінкою і можуть змінюватися в результаті переоцінки, також належить Р. Лазарусу.

Таким чином, стрес виникає тільки після сприйняття і когнітивної оцінки стресової події. Рівень стресу залежить від того, як стресова подія буде розцінена індивідом. Практично одночасно з когнітивною оцінкою або після неї виникають відповідні емоції. У подальшому індивід оцінює свої можливості з подолання стресу і у відповідності зі своїми уявленнями, знаннями і перевагами здійснює, власне, копіng. Після здійснення копіngу відбувається повторна

оцінка ситуації і отриманого результату обраної поведінки. Конструктивний копінг розглядається як успішна адаптація. Якщо копінг-поведінка не принесла задовільного результату, то індивід робить нові спроби.

На думку О. Р. Ісаєвої, після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розробки механізмів подолання стресу, тобто власне до копіngu. Проте, дослідниця не розглядає механізми психологічного захисту, які тісно пов'язані як з когнітивною оцінкою стресу, так і з емоціями [68].

Психологічний захист – третя складова когнітивно-оцінного компоненту копінг-поведінки. Термін «захист» вперше з'явився в роботах З. Фрейда. На його думку, механізми психологічного захисту є вродженими і виступають як засіб вирішення конфлікту між свідомим і несвідомим. Мета захисту полягає в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруження, занепокоєння), зумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого і інтеріоризацією вимог зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. Нездатність особистості розв'язати «внутрішній конфлікт» викликає зростання внутрішнього напруження. У такі моменти активізуються спеціальні психологічні механізми захисту, які убезпечують свідомість індивідуума від неприємних переживань, що можуть травмувати його психіку [46]. Згодом захисні механізми стали розглядатися як функції «Я», які при загрозі цілісності особистості відповідають за її інтеграцію і пристосування до реальних обставин. А. Фрейд вказувала, що захисні механізми запобігають дезорганізації розпаду поведінки, підтримують психічний гомеостаз особистості, мають індивідуальний характер і свідчать про рівень адаптованості особистості [46].

Включення захисних механізмів до моделі копінг-поведінки зумовлене тим, що вони є продуктами розвитку танаування, які діють у підсвідомості і завжди запускаються в ситуації конфлікту, фрустрації, стресу [177; 178]. У моделі не виділено конкретні механізми психологічного захисту, тому що єдиної класифікації їх не існує і різні дослідники виділяють різну їх кількість –

А. Фрейд виділяє 15 механізмів [46], Г. Е. Вайллента – 18 [179], Р. Плутчик – 8 [68].

Включення захисних механізмів до структури копінг-поведінки ґрунтується на результатах багатьох досліджень, що вказують на тісний взаємозв'язок копінгу з механізмами психологічного захисту [170]. Так, на думку Н. Хаан, копінг – це динамічний «параметр», необхідний індивіду для свідомої активної зміни ситуації, а психологічний захист – статичний «параметр», пасивні механізми інтрапсихічної діяльності спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Копінг-процеси цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії, а захисні процеси нав'язані, ригідні і спотворюють реальність. При цьому психологічний захист допускає приховані потяги і сприяє процесу очікування, при якому тривога може бути подолана і без обов'язкового вирішення проблеми [101]. Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, а захисні механізми як інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційного напруження до того, як зміниться ситуація [102; 103].

Таким чином, механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, яка неминуче виникає при усвідомленні конфлікту або перешкод до самореалізації. Психологічний захист включається відразу при виникненні негативних, психотравмуючих переживань і впливає на поведінку особистості, усуваючи психічний дискомфорт і тривожне напруження. За своїми проявами це форма несвідомої психічної активності, яка формується в онтогенезі на основі взаємодії типологічних властивостей особистості з індивідуальним, конкретно-історичним досвідом розвитку в конкретному соціальному середовищі і культурі [177].

Включення захисних механізмів до структури копінг-поведінки зумовлено також тим, що у сучасній психотерапевтичній практиці прийнято об'єднувати захисні механізми і копінг-механізми в цілісну систему адаптивних реакцій особистості [180]. У запропонованій моделі психологічний захист задає

напрям копіngu [68]. При цьому провідний у структурі особистості психологічний захист впливатиме і на когнітивну оцінку стресової події, і на вироблення відповідних їй стратегій поведінки з подолання цієї події, і на формування подальшої копінг-поведінки. Тому об'єднання захисних механізмів і копінг-механізмів у цілісну систему копінг-поведінки видається цілком природним і доцільним [68; 101].

До складу мотиваційно-операційного компонента входить формулювання копінг-задачі та визначення засобів її розв'язання. Як відзначає Ф. К. Гемешлієв [181, с. 63], посилаючись на роботи А. Г. Маклакова та Г. О. Балла, психологічно напружені ситуації постають лише спонукальними причинами копінг-дій, їх мотивами як сукупністю зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають спрямованість діяльності [182]. Копінг-дія не може бути визначена, виходячи з психологічно напруженої ситуації, оскільки «...дія, яка здійснюється відповідає не ситуації, а задачі; задача – це і є ціль, що дана у визначених умовах» [183, с. 156].

Психологічно напружені ситуації (копінг-ситуація) – це тільки предмет завдання в його початковому стані. Будь-яка психологічно напружена ситуація відповідає не одній задачі, а деякій множині задач, кількість яких визначається кількістю бажаних копінг-ситуацій, яка може порівнюватися з початковою копінг-ситуацією. Мета, відповідно до якої слід визначати копінг-дію, стане відома тільки тоді, коли до існуючої копінг-ситуації буде додано її бажану модель, яка визначить необхідний стан копінг-ситуації, тобто коли стане можливим встановити вектор зміни початкової ситуації в потрібну або, іншими словами, визначити (сформулювати) копінг-задачу [181, с. 74].

До структурних одиниць копінг-поведінки нами віднесено: копінг-стилі – групи копінг-стратегій, які представляють концептуально схожі дії, близькі за змістом, наприклад наближення - віддалення від стресової ситуації [184, с. 9]; копінг-стратегії – виражаються у концептуально визначених, взаємовиключних і вичерпних способах копіngu. Способи копіngu характеризують певну множину можливих реакцій людини (чи образів дій) на рівні поведінки, пізнання і

сприйняття. Прикладами копінг-стратегій виступають такі форми реагування на життєві труднощі, як роздуми, звернення за допомогою, переоцінка того, що відбувається, агресивні дії, відволікання [185]; копінг-дії характеризують предметні когнітивні, емоційні або поведінкові дії людини, яка зіштовхнулася з психологічно напруженою ситуацією. Дані одиночні дії репрезентуються відповідними одиночними пунктами шкал (наприклад, «дивлюсь телевізор», «йду з друзями гуляти», «злюсь на себе») [185].

Як вже відзначалося у підрозділі 1.3., фахівці виділяють дві групи конструктивних копінг-стратегій (копінг-стратегії, які впливають на ситуацію, та когнітивні стратегії, спрямовані на переоцінку ситуації) та групу неконструктивних стратегій (копінг-стратегії спрямовані на зняття емоційного напруження та уникнення ситуації).

Для оцінки ефективності застосування структурних одиниць і отриманого у процесі копінг-поведінки результату, призначений регулятивний компонент копінг-поведінки. Суб'єктивна оцінка конструктивності копінг-поведінки здійснюється слідчим Національної поліції України за допомогою системи суб'єктивних критеріїв розв'язання копінг-задачі, тобто шляхом самооцінки, яка визначає статус емоційних та мотиваційних станів, впливає на вибір власних цілей, зумовлює характер оцінки та ставлення особистості до досягнутих у процесі копінг-поведінки результатів. У разі, якщо слідчий вважає, що результати його копінг-поведінки не досягнуті, відбувається корегування змісту копінг-поведінки на рівні когнітивної переоцінки ситуації, корегування копінг-стилю та копінг-стратегії. Конструктивність або неконструктивність копінг-поведінки впливають на його особистість, викликаючи позитивні або негативні психічні стани, які, в свою чергу, впливають на ефективність копінг-процесу.

Таким чином, запропонована нами структурно-функціональна модель дозволяє визначити основні чинники, які забезпечують конструктивну копінг-поведінку слідчого Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. До зазначених чинників відносяться:

збалансованість когнітивно-оцінного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів копінг-поведінки з провідною роллю когнітивно-оціночних механізмів;

наявність зовнішніх та внутрішніх копінг-ресурсів, достатніх для подолання стресу та адаптації до середовища у процесі використання конструктивних копінг-стратегій (позитивна Я-концепція, позитивне сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю, емпатія, афіліація тощо;

готовність до конструктивної копінг-поведінки, спрямованої на джерело стресу з метою його усунення;

переважання мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі;

використання копінг-стратегій, які відповідають віку та досвіду і спрямовані на активне розв'язання психологічно напруженої ситуації або зміну свого ставлення до неї;

регуляція копінг-поведінки в процесі її реалізації відповідно до ситуації, що складається, та отриманих результатів.

2.2. Методика дослідження копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених умовах професійної діяльності

З метою вивчення компонентів моделі копінг-поведінки, з урахуванням поставлених мети і завдань, дисертаційне дослідження було проведено у три етапи:

на першому етапі визначено стан розв'язання проблеми вибору копінг-стратегії індивідом у науковій літературі, сформульовано мету і завдання дослідження, сформульовано його об'єкт і предмет;

на другому етапі розроблено структурно-функціональну модель конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України,

підібрано психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження та вивчені психологічні характеристики слідчих Національної поліції України, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, оброблено та інтерпретовано отримані дані;

на третьому етапі розроблено та експериментально перевірено ефективність професійно-психологічного тренінгу з підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, розроблено практичні рекомендації щодо його застосування та сформульовано висновки за результатами проведеного дослідження.

На першому етапі дослідження було використано загальнонаукові методи: аналіз; синтез; порівняння; узагальнення; систематизація теоретичних та дослідних даних (для виявлення стану розробленості досліджуваної проблеми, підходів до аналізу стресу, сутності копінг-поведінки, копінг-стратегій та дій, визначення основних понять дослідження). Результати вивчення наукової літератури дали можливість зробити висновок про недостатній рівень розробленості проблеми копінг-поведінки слідчих Національної поліції України та визначити напрями подальшого дослідження.

Метою емпіричного дослідження було діагностування рівня розвиненості у слідчих Національної поліції України психологічних якостей, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. В емпіричному дослідженні взяло участь 127 слідчих середнього та старшого начальницького складу, які навчалися у Національній академії внутрішніх справ, 100 чоловіків та 27 жінок, віком від 21 до 37 років, з яких: 28 осіб зі стажем служби у МВС до 3 років, 60 осіб зі стажем служби від 3 до 5 років та 39 осіб зі стажем служби понад 5 років.

Використання валідних та надійних психодіагностичних тестових методик і статистичних методів обробки даних дозволило отримати необхідні кількісні і якісні дані, що характеризували вибірку, зробити необхідні

узагальнення і у підсумку виявити рівень розвиненості у слідчих Національної поліції України психологічних характеристик особистості, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності [186]. Результати аналізу наукової літератури з досліджуваної проблеми, що було проведено у підрозділі 1.2 та 2.1, дозволили визначити психологічні якості слідчого Національної поліції України, які, за результатами досліджень копінг-поведінки, впливають на вибір копінг-стратегії. До них науковці відносять: самооцінку, інтернальний локус контролю [103], самоефективність, комунікативні уміння, емпатію [171], афіліацію [173], переважання мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі [174] тощо. Перелік методик, використаних у емпіричному дослідженні, наведено у таблиці 2.2.1.

Рівень розвитку когнітивно-оцінного компоненту копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності досліджувався за допомогою методу нестандартизованих звітів і методу бесіди, тесту визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра у модифікації Л. Бояринцевої, методики діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості Є. Ф. Бажина, К. О. Голінкіної, О. М. Еткінда.

Таблиця 2.2.1

**Методики дослідження
структурних компонентів копінг-поведінки
слідчих Національної поліції України**

№ з/п	Структурні компоненти копінг-поведінки слідчих Національної поліції України	Методики дослідження
Дослідження когнітивно-оцінного компонента		
1.	Визначення змісту психологічно напружених ситуацій професійної діяльності	Метод нестандартизованих звітів. Бесіда.

2.	Визначення рівня самоефективності	Тест визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра (модифікація Л. Бояринцевої)
3.	Визначення характеристик локусу контролю	Методика діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є. Ф. Бажин, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінд)
Дослідження мотиваційно-операційного компонента		
4.	Дослідження рівня сформованості копінг-стратегій	Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла
5.	Визначення рівня сформованості мотивації на досягнення успіху	Тест «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс)
6.	Визначення рівня сформованості мотивації на уникнення невдач	Тест «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс)
7.	Визначення рівня афіліації	Методика з визначення мотивів афіліації (А. Мехраб'ян)
Дослідження регулятивного компонента		
8.	Визначення рівня емпатії	Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)
9.	Визначення рівня самооцінки	Методика «Самооцінка особистості» варіант С. А. Будассі
10.	Визначення стилю саморегуляції психічної стійкості	Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) (В. І. Моросанова, Є. М. Коноз)
Дослідження структурних компонентів та їх взаємозв'язків		
11.	Порівняльний аналіз рівнів сформованості структурних компонентів конструктивної копінг-поведінки	Методика системно-структурного аналізу складних об'єктів (В.А. Семиченко)
12.	Визначення взаємозв'язку між структурними компонентами моделі копінг-поведінки	Кореляційний аналіз з використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 13.0)

Методику системно-структурного аналізу складних об'єктів у психолого-педагогічних дослідженнях, було запропоновано В. А. Семиченко [187]. Як відзначають дослідники, «... особливу проблему для системного дослідження становить процедура порівняння результатів, які отримані за допомогою різних методик та розрахунків інтегрального показника...» [188, с.56]. У нашому дослідженні процес копінг-поведінки представлено як цілісну, замкнуту (кільцеву) за структурою, інформаційно відкриту систему, що реалізується при взаємодії функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності і достатності) є властиві їм специфічні (окремі, компонентні) регуляторні функції. Як підсистеми виділено: когнітивно-оцінну, мотиваційно-операційну та регулятивну складові. Методики підбирались таким

чином, щоб відобразити основні ознаки відповідної підсистеми. Оскільки у нашому дослідженні використовувався комплекс методик, необхідно було визначитися щодо порядку трактування результатів у випадках, коли за різними методиками виявлено різні тенденції. Для переведення вихідних параметрів у якісно однорідні кількісні значення було проведено процедуру формалізації первинних даних шляхом їх віднесення до відповідних рівнів. Для зручнішого підрахунку результатів вони були позначені: високий (3), середній (2), низький (1). У процесі обробки було зроблено розподіл за рівнями компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. Завдяки структурному аналізу можна провести процедуру узагальнення, але водночас не втратити індивідуальні особливості кожного учасника дослідження. Після проведення усіх процедур постала можливість скласти для кожного учасника дослідження індивідуальну модель копінг-поведінки, яка містить узагальнені показники за кожним компонентом. Так, було підраховано інтегральну оцінку за трьома узагальненими показниками компонентів. Наприклад, якщо за методиками отримано такі значення: 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3, то це означає, що досліджуваний перебуває на низькому рівні за трьома методиками, ще за трьома – на середньому, і ще за трьома – на високому. Середнє арифметичне становить 2.0, що і є показником інтегральної оцінки, яка відповідає середньому рівню [187]. Результати вносилися до відповідних таблиць, на основі яких будувалася узагальнена таблиця результатів дослідження. Визначені нами рівні сформованості психологічних характеристик, що було діагностовано у учасників дослідження, вказано після кожної із використаних методик.

Метод нестандартизованих самозвітів відносять до проєктивних методів у психології, які засновані на пред'явленні досліджуваному неструктурованого матеріалу в якості «стимулу». Для реагування на «стимул» досліджуваний підключає процеси уявлення, абстрактне мислення, що допомагає розкрити характеристики, необхідні досліднику [189]. Учасникам нашого дослідження було запропоновано протягом 12 хвилин надати 20 різних відповідей на

запитання, звернене до самого себе: «Які професійні ситуації я називаю психологічно напруженими?»).

Відповіді пропонувалося надавати в тому порядку, в якому вони спонтанно виникали, не турбуватися про послідовність, граматику і логіку. У подальшому за допомогою контент-аналізу було визначено 16 психологічно напружених ситуацій професійної діяльності слідчих Національної поліції України, що призводять до виникнення у них стресу, які було проранжовано за ступенем їх значущості для досліджуваного.

Метод бесіди дозволяє за допомогою вербальної комунікації отримати від опитуваних інформацію психологічного характеру. Особливість даного методу полягає у необхідності встановлення особистого контакту з піддослідними [189]. За допомогою індивідуальних бесід було уточнено, чому ті чи інші ситуації професійної діяльності сприймаються слідчими як напружені, що саме викликає стрес і коли він найбільший – до виникнення ситуації, під час її протікання чи після виходу з неї.

Що стосується визначення самоєфективності, то це поняття було введено А. Бандурою у 70-ті рр. для цілеспрямованої роботи зі зміни особистості [42]. За допомогою цього поняття А. Бандура оцінював здатність людей до усвідомлення своїх здібностей і до використання цих здібностей якнайкраще. А. Бандура відмічав, що навіть за наявності скромних здібностей уміле їх використання дозволяє людині досягати високих результатів. У той же час наявність високого потенціалу автоматично не гарантує високі результати, якщо людина не вірить у можливість застосувати цей потенціал на практиці [40]. А. Бандура визначає самоєфективність як переконання людини щодо її спроможності управляти подіями, які впливають на її життя. Дії особистості в конкретній ситуації залежать від взаємного впливу оточення та її свідомості, особливо від свідомих процесів, пов'язаних із переконанням, що вона може або не може здійснити певні дії, необхідні для зміни ситуації на краще. «Переконання людини відносно її особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії вона обере, як багато додаватиме зусиль, як довго вона вистоїть,

зустрічаючись з перешкодами і невдачами, наскільки велику пластичність вона проявить у ставленні до цих труднощів» [42, с. 6].

Залежно від рівня сприятливості оточення висока або низька самоефективність визначає чотири можливі варіанти розвитку життєвої ситуації особистості: за високої самоефективності і сприятливих умов середовища найбільш вірогідний успішний результат; за низької ефективності і сприятливих умов людина може впасти в депресію через те, що інші досягають успіху у справах, які для неї самої постають занадто складними; за високої самоефективності та несприятливої ситуації людина збільшує свої зусилля, намагаючись змінити середовище за рахунок протесту, соціальної активності або навіть сили і досягти необхідних змін. Якщо усі спроби змін провалюються, людина або відмовляється від свого способу дій і шукає інший, або шукає сприятливіше середовище; за низької самоефективності та несприятливого середовища людина відчуває апатію, вважає себе безпорадною і схильною змиритися зі своїм становищем [42].

Самоефективність виникає, збільшується або зменшується залежно від одного з чотирьох чинників або від їх комбінації: досвіду безпосередньої діяльності; непрямого досвіду; думки суспільства; фізичного і емоційного стану людини [42]. Інформація про себе і про навколишній світ, отримана з перерахованих джерел, обробляється свідомістю і спільно зі спогадами про минулий досвід впливає на уявлення про самоефективність. Окрім того, самоефективність підпадає під вплив внутрішніх стандартів поведінки, що є значимим для правоохоронної діяльності. Американські психологи М. Шеєр і Дж. Маддукс виділили такі види самоефективності: самоефективність у сфері діяльності та самоефективність у сфері спілкування [190]. Така диференціація розкриває внутрішні складові самоефективності як особистісної характеристики. Самоефективність у діяльності – це уявлення і упевненість людини в тому, що свої знання, уміння, навички, досвід, сформовані раніше в конкретному виді діяльності, вона зможе застосувати в аналогічній діяльності в майбутньому і досягти при цьому успіху. Самоефективність у спілкуванні – це

поєднання уявлень людини про компетентність у спілкуванні та її упевненість у тому, що вона зможе бути успішним комунікатором, який конструктивно вирішує комунікативні завдання.

Самоефективність слідчих Національної поліції України досліджувалася за допомогою тесту визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра [190]. Потенціал методики визначається тим, що вона висвітлює ті напрями самокорекції, які забезпечують людині підвищення її самоефективності, ведуть до конструктивних перетворень копінг-поведінки. Отже, уявлення про самоефективність несуть у собі не тільки інформацію про самооцінку особистості та відомості про ступінь самореалізації, а й містять імпульс до саморозвитку. Використана методика дозволила операціоналізувати спроби особистості досягти висот у предметній діяльності та міжособистісному спілкуванні.

У дослідженні було використано лише результати, отримані за шкалою «самоефективність у сфері спілкування». Було визначено такі інтегральні показники сформованості самоефективності працівників у сфері спілкування:

високий рівень (3) – досліджуваний легко за власним бажанням ініціює спілкування з приємною для нього людиною, не припиняє спілкування навіть тоді, коли воно стає неприємним, вміє встановлювати дружні контакти з іншими людьми (показник за шкалою від +16 до +30 балів);

середній рівень (2) – досліджуваний відчуває ситуативні труднощі у встановленні і підтриманні контактів, проте в цілому вміє встановлювати і підтримувати дружні контакти як з приємними, так і з неприємними для нього людьми (показник за шкалою від +7 до +15 балів);

низький рівень (1) – досліджуваний відчуває суттєві труднощі у встановленні міжособистісних контактів навіть із тими людьми, які його цікавлять, ніяково відчуває себе у багатолюдному середовищі, уникає контактів із тими, хто йому не подобається (показник за шкалою від +6 до – 30 балів).

Із використанням методики діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості досліджувалися парціальні шкали

локусу контролю [191]. В основу методики покладено теорію Дж. Роттера, що відноситься до класу теорій «очікуваної користі», тобто за допомогою того, як людина буде оцінювати можливість досягти бажаного результату, визначається її поведінка. Передбачається, зокрема, що індивіди з інтернальним локусом контролю поводять себе цілеспрямовано і послідовно, ретельно збирають необхідну для успішних дій інформацію, вперто долають труднощі і схильні дотримуватися соціальних норм. Локус контролю – це одна з важливих інтегральних характеристик самосвідомості, що впливає на саморегуляцію поведінки особистості, а також один із найважливіших механізмів, що визначає здатність і вміння людини долати життєві труднощі. Локус контролю – поняття, що відображає схильність людини приписувати причини подій у своєму житті зовнішнім або внутрішнім факторам. У первинному варіанті теорії суб'єктивної локалізації контролю Дж. Роттера було виділено два типи локусу контролю: інтернальний і екстернальний, які розглядалися як глобальні характеристики особистості. У подальшому було розроблено тривимірну шкалу локусу контролю (К. Уоллстон), в якій екстернальність вимірювалася за допомогою двох шкал: «приписування контролю іншим людям» і «приписування контролю долі».

Було визначено такі інтегральні показники рівня локусу контролю:

високий рівень (3) – досліджуваний суб'єктивно контролює будь-які значущі ситуації, вважає, що більшість важливих подій в житті є результатом його власних дій, що він може ними керувати, відчуває власну відповідальність за події у своєму житті і за те, як воно складається в цілому (показник за шкалою від 9 до 10 стенів);

середній рівень (2) – досліджуваний схильний поводити себе ситуативно, залежно від того, якою йому видається ситуація: складною чи простою; приємною чи неприємною і, відповідно до цього в одних ситуаціях він їх контролює, а відповідальність бере на себе, а в інших їх розв'язання ставить у залежність від оточуючих та випадковості (показник за шкалою від 6 до 8 стенів);

низький рівень (1) – досліджуваний не бачить зв'язку між своїми діями і значущими для нього подіями життя, не вважає себе здатним контролювати їх розвиток і впевнений, що більшість подій в його житті є результатом випадку або дії інших людей (показник за шкалою від 1 до 5 стенів).

Рівень розвитку мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності досліджувався за допомогою опитувальника «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла, тестів «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса, методики з визначення мотивів афіліації А. Мехрабіана.

За допомогою опитувальника С. Хобфолла «SACS» досліджувалися особливості поведінкових моделей вирішення психологічно напружених ситуацій, що можуть викликати стрес у професійній діяльності слідчих та стратегій і моделей копінг-поведінки (стресоподолаючої поведінки) як типів реакцій особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій [192].

Багатовимірну модель «поведінки подолання» С. Хобфоллом було запропоновано у 1994 році, вона вважається найсучаснішою моделлю вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення стресових ситуацій. На відміну від попередніх моделей, копінг-поведінка розглядається як стратегії (тенденції) поведінки, а не як окремі типи поведінки. Запропонована модель має дві основні вісі (просоціальна–асоціальна, активна–пасивна) і одну додаткову вісь (пряма–непряма), які являють собою вимірювання загальних стратегій подолання. Введення просоціальної і асоціальної осей ґрунтується на наступному: багато життєвих стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент; навіть індивідуальні зусилля з подолання мають потенційні соціальні наслідки; для подолання часто необхідна взаємодія з іншими людьми.

Як зазначає С. Хобфолл, дані моделі поведінки характеризують три пересічні координатні осі (напрямки й індивідуальну активність) стресоподолаючої поведінки особистості в ситуаціях проблемного спілкування

в системі людина-людина. Стратегічний напрямок копінг-поведінки у змістовному плані повинен описуватися за допомогою мінімум трьох координат: вісь активності – пасивності, вісь просоціальної - асоціальної стратегії, вісь пряма - непряма (маніпулятивна) поведінка. За допомогою цих даних ми виміряли загальні стратегії подолання. Стратегії й моделі поведінки, залежно від ступеня конструктивності, можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати успішності подолання професійних стресів, кризових явищ та впливати на збереження здоров'я суб'єкта діяльності. Побудований на основі даної моделі опитувальник «SACS» дозволяє корегувати копінг-поведінку, що дає підстави вважати його перспективним для планування і контролю за психологічним втручанням у процес подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності слідчих Національної поліції України.

Враховуючи зазначене, було визначено такі інтегральні показники рівня сформованості копінг-поведінки слідчих Національної поліції України:

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

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

низький рівень (1) – копінг-моделі: маніпулятивна, асоціальні дії, агресивна представлені на високому рівні; моделі асертивна, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережна, імпульсивна, уникання – на середньому або низькому рівнях (індекс конструктивності від 0,2 до 0,85).

Методики «Мотивація досягнення успіху» і «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса [190]. Методики спрямовані на діагностику мотивації особистості. Уявлення про потребу в досягненнях і уникненні невдач бере свій початок з поняття «рівня домагань», що означає прагнення людини утримувати самосвідомість на можливо вищому рівні за допомогою високого особистісного стандарту досягнень. Мотивація досягнення успіху сприяє ініціюванню діяльності, підтримці її протягом тривалого часу, бажанню досягати результату. Усвідомивши свої бажання, особистість може спланувати діяльність таким чином, щоб без зайвих зусиль досягти поставленої мети.

Наявність сильної мотивації досягнення визначається наступними чинниками: прагненнями робити все якнайкраще, досягти високих результатів (успіхів), удосконалювати себе в своїй майстерності, обранням важких завдань і бажання їх виконати.

Виділяють три особливості, що характеризують людей з високим рівнем мотивації досягнення. Перша – схильність надавати перевагу ситуаціям, коли відповідальність за їх подолання лежить на особистості, і успіх у даному випадку залежить від особистих зусиль і здібностей (позиція – господар своєї поведінки). Таким чином задовольняється ще одна потреба – самодетермінація. Друга особливість – це вміння ставити перед собою помірні цілі, неохильність ризикувати. Ці люди не уникають ризику, якщо ризикують, це є контрольованим та прогнозованим процесом, розуміючи, що ризик – необхідна умова для досягнень. Третя особливість – позитивне ставлення до зворотного зв'язку, прагнення повної та об'єктивної інформації щодо результатів своєї діяльності. За рахунок корегування своєї поведінки на основі отриманої інформації можна досягти більш високих результатів.

Мотивація досягнення успіху, як зазначає Т. Елерс, – це прагнення до високих результатів у своїй діяльності. Якщо людина прагне досягти успіху, високих результатів у діяльності, то у неї достатньо сильна мотивація досягнення. Одні люди відводять досягненню успіхів дуже велику роль, для інших - це менш важливо.

Людам із мотивацією на успіх притаманна поведінка, яка попри все допоможе досягнути поставленої мети та успіху в своїй діяльності. Ці люди характеризуються сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю, розраховують на схвалення своїх дій. Для них характерна мобілізація всіх своїх ресурсів задля досягнення поставленої мети. Люди, орієнтовані на досягнення успіху, адекватно оцінюють свої здібності, успіхи і невдачі, рівень домагань – реалістичний.

Метою діяльності індивідів, мотивованих на уникнення невдачі, є не досягнення успіху, а уникнення невдачі. Ці люди характеризуються неадекватною самооцінкою, вони неспокійні, не вірять в успішність своїх дій, болісно реагують на критику, невпевнені в своїх силах. Для них характерно уникати ситуацій, що схожі на змагання чи конкуренцію. Рівень домагань – нереалістичний (завищений або занижений). Із метою виправдання своєї невдачі, вони обирають або важкі, або дуже легкі цілі. Людина, від початку орієнтована на невдачу, проявляє невпевненість в собі, неспокій і страх, не вірить у можливість успіху своїх дій, боїться критики, не відчуває задоволення від діяльності, в якій можливі тимчасові невдачі.

Було визначено такі інтегральні показники рівня сформованості мотивації до успіху:

високий рівень(3) – досліджуваний має високий рівень мотивації до успіху (понад 21 бал за шкалою опитувальника).

середній рівень(2) – досліджуваному не вистачає впевненості в собі, він не завжди чітко визначає мотиви своїх дій, проте виявляє наполегливість при досягненні мети (11-20 балів за шкалою опитувальника);

низький рівень(1) – досліджуваний має невисокий прояв мотивації до успіху (від 1 до 10 балів за шкалою опитувальника).

Індивіди, орієнтовані на досягнення успіху, здатні правильно оцінювати свої здібності, успіхи і невдачі, адекватно оцінювати себе. У них виявляється реалістичний рівень домагань. Навпаки, люди, орієнтовані на невдачу, неадекватно оцінюють себе, що, в свою чергу, призводить до нереалістичних

домагань (завищених або занижених). У поведінці це виявляється у відборі лише важких або дуже легких цілей, в підвищеній тривозі, невпевненості в своїх силах, тенденції уникати ситуацій, схожих на змагання, конкуренції, некритичності в оцінці досягнутого, помилковості прогнозу тощо.

З урахуванням того, що низький рівень мотивації на уникнення невдачі є позитивним результатом тестування у контексті нашого дослідження, а високий рівень мотивації на уникнення невдачі – негативним, для цих рівнів було змінено оцінки і визначено такі інтегральні показники рівня мотивації уникнення невдач:

високий рівень (1) – досліджуваний має високу мотивацію на уникнення невдач (21 та більше балів за шкалою опитувальника);

середній рівень(2) – досліджуваному не вистачає впевненості у собі, він недостатньо рішучий у досягненні мети, незавжди чітко визначає свої мотиви, (від 11 до 20 балів за шкалою опитувальника);

низький рівень(3) - досліджуваний має низький рівень мотивації на уникнення невдач (від 2 до 10 балів за шкалою опитувальника).

Діагностику мотивів афіліації було проведено за методикою А. Мехрабіана [191]. Під афіліацією розуміють потребу людини у встановленні, збереженні і зміцненні хороших взаємин з оточенням. Індивід, який зацікавлений у таких взаєминах, постійно відкритий для людей, відчуває задоволення від емоційного позитивного спілкування з ними і бачить у людських взаєминах один з головних сенсів життя. Афіліативні стосунки можуть бути спрямовані як на знайомих, так і незнайомих людей, при цьому спілкування приносить задоволення обом сторонам. При включенні особистості в психологічно напружену ситуацію схильність до афіліації зростає. Задоволення цього прагнення сприяє зниженню стресової напруги та тривожності, а незадоволення призводить до фрустрації.

За методикою А. Мехрабіана можна діагностувати два мотиви особистості: прагнення до людей, до прийняття оточуючими (ПЛ) і страх бути відкинутим іншими людьми (СН).

Виходячи з того, що для інтерпретації результатів тестування необхідно враховувати результати, отримані за обома шкалами, у контексті нашого дослідження було визначено такі інтегральні показники рівня афіліації:

високий рівень (3) – діагностовано поєднання високого ПЛ та низького або середнього СН, а також поєднання високого ПЛ та високого СН. Останнє поєднання віднесено до проявів афіліації високого рівня тому, що страх відторгнення проявляється лише по відношенню до незнайомців, водночас при застосуванні просоціальних копінг-моделей, які науковцями вважаються достатньо ефективними, досліджуваний звертається до людей звичного кола спілкування і не відчуває труднощів у спілкуванні з ними;

середній рівень (2) – діагностовано поєднання середнього рівня ПЛ і середнього СН або середнього ПЛ і низького СН;

низький рівень (1) – у діагностованого низький рівень ПЛ і високий або середній рівень СН.

Рівень розвитку регулятивного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності досліджувався за допомогою методик «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) у варіанті В. І. Моросанової та Є. М. Коноз, «Самооцінка особистості» у варіанті С. А. Будассі та діагностика рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка.

«Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В. І. Моросанової та Є. М. Коноз [193]. Мета методики – це діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції і її індивідуального профілю, який містить показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особових властивостей - гнучкості і самостійності. Важливо розуміти, що методика діагностує стильові особливості саморегуляції, які стійко виявляються в різних життєвих ситуаціях. Діагностичні профілі є передумовою і основою формування індивідуальних стилів у професійній діяльності. Чим вищий рівень розвитку індивідуальної саморегуляції, тим більше коло професійних ситуацій доступне людині, і чим специфічніше структура

індивідуального профілю, тим більше уваги потрібно приділяти професійній орієнтації і формуванню індивідуального стилю професійної діяльності.

Нами було виділено такі інтегральні показники рівня саморегуляції слідчими Національної поліції України своєї копінг-поведінки:

високий рівень (3) – досліджуваний гнучко і адекватно реагує на зміну умов, постановка і досягнення мети відбуваються значною мірою усвідомлено, він здатен формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних та характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети, легко опановує нові види активності, впевнено почуває себе в незнайомих ситуаціях (від 33 балів та вище за шкалою «загальний рівень саморегуляції» опитувальника);

середній рівень (2) – у досліджуваного повністю несформована потреба в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки, у деяких випадках він проявляє конформізм, труднощі з компенсацією несприятливих особистісних характеристик, що впливає на ефективність досягнення поставленої мети, іноді виявляє невпевненість у нових складних ситуаціях (від 24 до 32 балів за шкалою «загальний рівень саморегуляції» опитувальника).

низький рівень (1) – у досліджуваного не сформована потреба в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки, він залежить від ситуації і точки зору оточуючих, має понижену можливість компенсації несприятливих особистісних якостей для досягнення поставленої мети (від 1 до 23 балів за шкалою «загальний рівень саморегуляції» опитувальника).

У методиці «Самооцінка особистості» у варіанті С. А. Будасі рівень і адекватність самооцінки визначаються як відношення між Я-ідеальним та Я-реальним [194]. Уявлення людини про саму себе, як правило, здаються їй переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує сама собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і шляхом

порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе чи інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показники можуть бути адекватні та рівні.

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

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

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацією і емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду і очікування людини щодо самої себе та інших людей, що дуже важливо для виявлення характеристик копінг-стратегій, які вона обирає.

Нами було виділено такі інтегральні показники рівня самооцінки слідчих Національної поліції України:

високий рівень (3) – відповідає високому та середньому рівню адекватної самооцінки (від +0,84 до +0,53 бала за шкалою опитувальника);

середній рівень (2) – відповідає середньому та низькому рівню адекватної самооцінки (від +0,52 до -0,32 бала);

низький рівень (1) – відповідає високому та низькому рівню неадекватної самооцінки (від -1 до +0,85 та від -0,33 до -1,0 бала).

Методика діагностики емпатійних здібностей В. В. Бойка дозволила виявити як основний показник рівня емпатії, так і значущість конкретного параметра у структурі емпатії для кожного слідчого [195]. Слід зазначити, що лише високий рівень емпатії свідчить, безумовно, про позитивне відношення до іншого і характеризує високоморальну людину.

Нами було виділено такі інтегральні показники рівня емпатійних здібностей слідчих Національної поліції України:

високий рівень (3) – відповідає високому сумарному рівню емпатії (від 25 балів і вище за шкалою опитувальника);

середній рівень (2) – відповідає середньому сумарному рівню емпатії (від 13 до 24 балів);

низький рівень (1) – відповідає низькому сумарному рівню емпатії (від 12 балів і нижче).

Емпіричні дані оброблялися за допомогою статистичних методів: зокрема, ранжування, розрахунків середніх величин, виявлення кореляції та достовірності відмінностей між досліджуваними параметрами (*t*-критерій Стьюдента).

Висновки до розділу 2

Головним методом, який ми використовували для вивчення особливостей вибору копінг-стратегій у слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, є пізнавальний метод моделювання, універсальність якого дозволяє відносити його до методів загальнонаукового характеру. Під моделюванням ми будемо розуміти дослідження об'єктів на їх моделях.

Визначено, що основними структурно-функціональними компонентами моделі копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності є когнітивно-оцінний, мотиваційно-операційний та регулятивний. До змісту когнітивно-оцінного компоненту копінг-поведінки слідчого Національної поліції України ми відносимо: психологічні особливості особистості, які визначають індивідуальну реакцію на ситуацію; когнітивне оцінювання ситуації; усвідомлення потреби у копінг-поведінці. При цьому конструктивність копінг-поведінки слідчого залежить від наявних у нього внутрішніх та зовнішніх ресурсів. До складу мотиваційно-операційного компонента входить формулювання копінг-задачі та визначення засобів її розв'язання. Способи копінгу характеризують певну множину можливих реакцій слідчого (чи образів дій) на рівні поведінки, пізнання і сприйняття. Регулятивний компонент копінг-поведінки спрямований на визначення оцінки ефективності застосування структурних одиниць і отриманого у процесі копінг-поведінки результату.

Суб'єктивна оцінка конструктивності копінг-поведінки здійснюється слідчим Національної поліції України за допомогою системи суб'єктивних критеріїв розв'язання копінг-задачі. На конкретний зміст компонентів копінг-поведінки впливають психологічні особливості особистості слідчого, які у підсумку визначають вибір копінг-стратегії: самооцінка, інтернальність, самоефективність, комунікативні уміння, емпатія, афіліація, переважання мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі.

У процесі дослідження використовувався комплекс психологічних методик професійної психодіагностики. Використання валідних та надійних психодіагностичних тестових методик і статистичних методів обробки даних дозволило отримати необхідні кількісні і якісні дані, що характеризували вибірку, зробити необхідні узагальнення і у підсумку виявити рівень розвиненості у слідчих Національної поліції України психологічних

характеристик особистості, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Правоохоронна діяльність є одним із видів професійної діяльності, що характеризується високою стресогенністю. Екстремальний характер професійної діяльності слідчих Національної поліції України, постійний негативний вплив кримінальних структур, організованої злочинності, високе нервово-психічне навантаження, зумовлюють високий рівень психосоматичних та нервово-психічних захворювань, посттравматичних стресових розладів, професійної деформації особистості у вигляді агресивності, емоційної збіднілості, зміщення мотиваційної сфери. Це, в свою чергу, призводить до зниження ефективності професійної діяльності в повсякденних та особливо психологічно напружених ситуаціях. Тому дослідження компонентів моделі копінг-поведінки та аналіз отриманих результатів є важливим завданням для оптимізації професійної діяльності в умовах адаптації до дії стресогенних чинників.

3.1. Характеристика когнітивно-оціночного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України

Для визначення рівня розвитку когнітивно-оціночного компонента копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності слідчих Національної поліції України було виявлено суб'єктивний зміст ситуацій психологічного напруження в професійній діяльності, продіагностовано парціальні позиції інтернальності-екстернальності особистості, визначено рівень самоефективності.

Логіка дослідження копінг-поведінки слідчих Національної поліції України в психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності вимагала з'ясування питання про те, які саме ситуації професійної діяльності вимагають від працівників застосування копіngu.

Визначення змісту психологічно напружених ситуацій професійної діяльності слідчих Національної поліції України відбувалося за допомогою методів нестандартизованого самозвіту та бесіди. Для вимірювання отриманої психологічної інформації було застосовано метод ранжування. Використання зазначених методів дозволило скласти список із 16 найбільш вагомих, з точки зору опитуваних, психологічно напружених службових ситуацій, що викликають у них стресові реакції. У подальшому виділені ситуації професійної діяльності було проранжовано учасниками дослідження за ступенем їх напруженості (див. табл. 3.1.1), а зміст емоційних переживань уточнено під час бесід. Розглянемо ті ситуації психологічного напруження в професійній діяльності слідчих, на які вказало понад 50% учасників дослідження.

Як свідчать дані, наведені у таблиці 3.1.1, на перше рангове місце серед психологічно напружених ситуацій професійної діяльності опитувані поставили ті, що пов'язані з «психологічним тиском з боку керівництва» (72,65%). За результатами бесід з учасниками дослідження можна дійти висновку, що виникнення таких ситуацій зумовлене значним обсягом завдань, які виконуються під постійним контролем керівників різного управлінського рівня та наглядовими органами. Водночас, різні керівники висувають до виконавців різні вимоги, які іноді протирічать одна одній. При цьому «винним» у неузгодженості дій керівників часто виявляється виконавець. Практично завжди психологічний тиск керівника у формі образ, дій, тверджень, що підкреслюють стан підлеглості слідчого, наказову форму взаємодії з керівником, нагадують про різні види відповідальності за неналежне виконання отриманих розпоряджень, які мають постійний та інтенсивний характер, призводять до виникнення стресу і негативних емоцій.

Таблиця 3.1.1

**Результати ранжування психологічно напружених ситуацій
професійної діяльності**

Рангове місце	Психологічно напружені ситуації	Кількість виборів п	Частота виборів (%)
1	Психологічний тиск з боку керівництва	85	72,65
2	Виникнення «позапланових» завдань	77	65,81
3	Виникнення небезпеки для життя та здоров'я	75	64,10
4	Вирішення термінових завдань	67	57,26
5	Конфлікт з керівництвом	62	52,99
6	Прийняття рішення, що може вплинути на долю людини	61	52,13
7	Планування дій в умовах браку інформації	56	47,86
8	Неадекватна оцінка діяльності громадянами	53	45,30
9	Спілкування з емоційно невірноваженими громадянами	47	40,17
10	Реагування на погрози фізичного впливу	46	39,32
11	Конфлікти з колегами по роботі	39	33,33
12	Конфлікти з представниками контролюючих органів	35	29,91
13	Прийняття рішень в умовах невизначеності	34	29,05
14	Прийняття невідкладних рішень	33	28,21
15	Негативні емоції після закінчення робочого дня	28	23,93
16	Відсутність людини, з якою можна порадитися	26	22,22

Друге рангове місце посідають ситуації, пов'язані з «виникненням «позапланових» завдань» (65,81%). В індивідуальних бесідах слідчі Національної поліції України, які взяли участь у дослідженні, пов'язують виникнення «позапланових» завдань із динамічними змінами оперативної обстановки, що вимагає реагування на тлі неukoмплектованості багатьох структурних підрозділів персоналом, недостатнім рівнем професійної підготовки та несумлінним ставленням до виконання посадових обов'язків деяких слідчих. Згідно із зазначеними чинниками виникає необхідність працювати за «того хлопця», збільшується обсяг завдань, які виконує слідчий і, як наслідок, це є джерелом стресу та негативних емоцій.

На третьому ранговому місці ситуації, що пов'язані з «виникненням небезпеки для життя та здоров'я» слідчого. Як відзначають учасники дослідження, напруженість ситуації проявляється у разі її запланованого

характеру: тобто, якщо загроза життю та здоров'ю прогнозовано може виникнути протягом якогось проміжку часу і у працівника є можливість обдумати таку ситуацію, і знайти для самого себе мотивацію піти на ризик. На психоемоційний стан слідчого суттєво впливає практика, згідно з якою «вдалий» ризик керівництво заохочує, а «невдалий» вважає невиправданим. При цьому залежно від того, які саме особи брали участь у схожих ситуаціях, одні й ті самі дії можуть оцінюватися по-різному. Інший випадок напруженого характеру такої ситуації пов'язаний з переживанням небезпеки для життя після того, як все закінчилося. Це пов'язано з усвідомленням того, що такі ситуації можуть відбуватися в майбутньому, і пошуком мотивації для продовження служби в лавах Національної поліції України.

До четвертого рангу учасники дослідження відносять психологічно напружені ситуації професійної діяльності, які пов'язані з «вирішенням термінових завдань». За результатами індивідуальних бесід можна дійти висновку, що причини виникнення стресу у зазначених ситуаціях пов'язані з тим, що терміновість майже завжди розглядається як результат невміння керівників організувати роботу. При цьому термінові справи учасники дослідження рідко розглядають як важливі і вважають, що дійсно значущі справи необхідно вирішувати планово, вони потребують більше часу на вирішення, ніж їм відводять. При цьому не всі термінові завдання є частиною їх діяльності. У багатьох випадках ті завдання, над виконанням яких у даний час вони працюють, видаються їм більш важливими. Спроби якісно виконати свою роботу і термінові завдання часто викликають роздратування, ускладнюють сприйняття і аналіз інформації, з'являються думки про особисту професійну неспроможність, працювати доводиться, долаючи напруженість, з'являється головний біль, болять очі, тобто ознаки, які свідчать про стресовий стан.

На п'яте місце учасники дослідження поставили психологічно напружені ситуації пов'язані з «конфліктом із керівництвом». В індивідуальних бесідах вони відзначають, що такі ситуації виникають перш за все через нерозуміння керівниками об'єктивних причин тих чи інших недоліків у роботі. Серед інших

причин було відзначено неготовність керівників сприймати підлеглих як працівників, які не менше за них зацікавлені в позитивних оцінках діяльності колективу, нерозуміння ініціативи, яка йде від підлеглого і спрямована на досягнення кращого результату з меншими зусиллями, прояви зверхності, зневага, грубість. Учасники дослідження вказують, що після таких конфліктів переживають стрес і тривалий час не можуть повернутися до нормального психоемоційного стану.

На шосте рангове місце учасники дослідження поставили психологічно напружені ситуації, пов'язані з «прийняттям рішення, що може вплинути на долю людини». Складність ситуації проявляється у переживаннях, пов'язаних з етичними міркуваннями. Учасники дослідження вказують на те, що прийняття ними необґрунтованих рішень, окрім правових наслідків, у деяких випадках, призводить до негативного сприйняття і осуду їх з боку друзів, сусідів, знайомих, мешканців населеного пункту, де він працює. Необхідність адекватно відреагувати на вимоги потерпілого, об'єктивно оцінити дії порушника і при цьому задовольнити вимоги і закону, і уявлення громадськості про справедливість, помножені на дефіцит часу, завжди несе елементи ризику помилитися, внаслідок чого і виникає стресовий стан, який посилюється емоційними переживаннями у разі помилки і осуду як з боку колег, так і з боку громади.

У процесі індивідуальних бесід нами також було виявлено деякі соціально-психологічні аспекти професійної діяльності, що найбільшою мірою не задовольняють працівника. Так, на негативний психологічний вплив недостатнього вільного часу вказав 61 опитаний (52,13%); недостатній рівень заробітної плати – 56 опитаних (47,86%), неможливість для самореалізації – 39 опитаних (33,33%), неправильну оцінку керівництвом їх особистого вкладу – 17 осіб (14,52%).

Результати діагностування показників самоефективності учасників дослідження наведено у табл. 3.1.2.

Аналіз результатів, отриманих за методикою діагностування самоефективності учасників дослідження, свідчить про те, що переважна більшість слідчих Національної поліції України оцінюють свою самоефективність у сфері спілкування на середньому рівні – 53,54%. Проте, привертає увагу значна кількість слідчих, які дали полярні оцінки: 21,26% високо оцінили свою самоефективність у сфері міжособистісного спілкування, в той час як 25,20% – низько.

Таблиця 3.1.2

**Результати діагностування
самоефективності учасників дослідження**

Показники	Рівні					
	Високий		середній		низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Сфера міжособистісного спілкування	27	21,26	68	53,54	32	25,20
Інтегральний показник	27	21,26	68	53,54	32	25,20

Висока або низька самоефективність у сфері міжособистісного спілкування у поєднанні зі сприятливими або несприятливими умовами навколишнього середовища дозволяє виділити чотири варіанти прогнозів можливого розгортання копінг-поведінки [42]. Якщо самоефективність у сфері міжособистісного спілкування висока, а умови навколишнього середовища сприятливі, скоріше за все, копінг-поведінка слідчого Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності призводить до успішного результату. Якщо слідчі з високою самоефективністю у сфері міжособистісного спілкування стикаються з несприятливою ситуацією, вони, як правило, множать свої зусилля, намагаючись змінити навколишнє середовище, і лише тоді, коли всі спроби зазнають невдачі, вони відмовляться від свого способу дій і шукають інший.

Досліджувані з низьким рівнем самоефективності у сфері міжособистісного спілкування за сприятливих умов можуть впадати в депресію, адже їх більш комунікативні колеги успішніше розв'язують ті психологічно напружені ситуації у своїй професійній діяльності, які для них здаються занадто складними. У разі поєднання низької самоефективності у сфері міжособистісного спілкування з несприятливим навколишнім середовищем, слідчий відчуває апатію, вважає себе безпомічним і схильний миритися зі своїм становищем.

Таким чином, очікування особистої ефективності у сфері міжособистісного спілкування впливає як на ініціативу, так і на наполегливість у поведінці подолання. Сила переконання слідчого Національної поліції України, який потрапив у психологічно напружену ситуацію професійної діяльності, у своїй власній ефективності у сфері міжособистісного спілкування дає йому надію на успіх. Переконання в тому, що таких здібностей не вистачає (низька самоефективність), може призвести до визначення події як такої, що не піддається впливу, і викликати стрес. Якщо на стресор можна вплинути об'єктивно, то така спроба буде адекватною копінгової реакції. Якщо з об'єктивних причин слідчий не може вплинути на ситуацію й змінити її, то адекватним функціональним способом подолання для нього стає уникання. Якщо він об'єктивно не може ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією стає когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого смислу.

Самооцінка ефективності особистої поведінки й власних реакцій у відповідь на виникнення тієї або іншої психологічно напруженої ситуації професійної діяльності є компонентом вторинної оцінки стресової ситуації і своїх можливостей з її подолання. Слідчі Національної поліції України, які переконані у своїй спроможності перебороти стрес, проявляють, як правило, більшу стресостійкість. Почуття самоефективності в подоланні стресу виступає як когнітивний медіатор тривоги. Несприятливими наслідками низької самоефективності в подоланні стресу можуть бути високий рівень

суб'єктивного дистресу, підвищене збудження вегетативної нервової системи, збільшення катехоламінів у плазмі крові. Помилкова оцінка самоефективності в подоланні стресу може призвести до тривоги і порушення поведінки, але й правильна оцінка своїх можливостей легко призводить до дистресу, якщо вимоги стресової ситуації до слідчого дуже високі.

Результати діагностування парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості наведено у табл. 3.1.3.

Таблиця 3.1.3

**Результати діагностування
показників інтернальності - екстернальності учасників дослідження**

Показники	Рівні					
	Високий		середній		низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Загальна інтернальність	29	22,83	73	57,48	25	19,69
Інтернальність Досягнень	19	14,96	85	66,93	23	18,11
Інтернальність Невдач	13	10,24	72	56,69	42	33,07
Інтернальність професійних відносин	18	14,18	58	45,67	51	40,15
Інтернальність міжособистісних відносин	24	18,90	70	55,12	33	25,98
Інтегральний показник	29	22,83	73	57,48	25	19,69

Даний показник є дуже важливим, адже він забезпечує стійкість особистості до стресу та визначає особливості поведінки в психологічно напружених ситуаціях. Аналіз рівня загальної інтернальності свідчить, що 22,83% учасників дослідження мають високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями і вважають, що більшість важливих подій в їхньому житті – це результат їх власних дій, вони можуть ними керувати і, отже, відчувають власну відповідальність за ці події та за те, як складається їхнє життя в цілому. Ці особи здатні до самоконтролю та

саморегуляції психічного стану, з легкістю встановлюють та підтримують соціальні контакти.

Проте, значна кількість досліджуваних (19,69%) не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, вони не вважають себе здатними контролювати їх розвиток і вважають, що більшість подій є результатом випадку або дій інших людей.

При цьому всього 14,96% досліджуваних мають високі показники за шкалою інтернальності досягнень і відповідно високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями. Такі люди вважають, що всього позитивного у своєму житті вони домоглися самі. Вони впевнені, що здатні успішно досягати своїх цілей у майбутньому.

Дещо більша кількість учасників дослідження (18,11%) має низькі показники за цією шкалою. Ці слідчі приписують свої успіхи та досягнення зовнішнім обставинам - везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

Високі показники за шкалою інтернальності невдач виявлено у 10,24% учасників дослідження. Вони мають розвинене почуття суб'єктивного контролю негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе у виникненні психологічно напружених ситуацій професійної діяльності, невдачах, неприємностях та стражданнях, які з цим пов'язані. Водночас достатньо значна кількість учасників дослідження (33,07%) має низькі показники за цією шкалою і схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати їх результатом невезіння.

Лише 14,18% учасників дослідження мають високі показники інтернальності професійних відносин і вважають свої дії важливим чинником в організації власної професійної діяльності, в складних відносинах у колективі, у своєму просуванні по службі тощо. Значна кількість досліджуваних (40,15%) схильна віддавати перевагу зовнішнім обставинам - керівництву, колегам, везінню-невдачі.

За шкалою інтернальності міжособистісних відносин високі показники діагностовано у 18,90% учасників дослідження. Тобто майже кожний п'ятий

досліджуваний вважає себе здатним контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу і симпатію. Водночас кожний четвертий учасник дослідження (25,98%) не вважає себе здатним активно формувати своє коло спілкування і схильний розглядати свої відносини залежними від дій своїх партнерів.

Підсумовуючи результати діагностування когнітивно-оцінного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, слід відзначити, що високий рівень самоефективності у поєднанні з інтернальністю локусу контролю сприяє прагненню вирішити проблему, а не уникнути її. Проте, переважна більшість слідчих демонструє недостатній рівень самоефективності і інтернальності.

3.2. Особливості мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України

Рівень розвиненості мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності визначався за показниками вибору копінг-стратегії, за рівнем мотивації на досягнення і уникнення невдач та за ступенем афіліації.

Стратегії і моделі копінг-поведінки слідчих було досліджено за допомогою методики SACS (див. табл. 3.2.1). Ранжування вибору копінг-стратегій і моделей копінг-поведінки (дій) дозволило зробити висновок, що учасники дослідження надають перевагу просоціальній копінг-стратегії у вигляді моделей «вступ у соціальний контакт» (1-е рангове місце) та «пошук соціальної підтримки» (2 і 3-є рангові місця). Актуальною також виявилася модель поведінки, яка є менш конструктивною за попередні – «обережні дії», і належить до пасивної прямої копінг-стратегії (2 і 3-є рангові місця). Проте, у слідчих Національної поліції України досить високе місце посіла модель

«маніпулятивні дії» (4-е рангове місце). Відповідно моделі «імпульсивні дії» та «асоціальні дії» отримали 5 і 6-е рангові місця. Зазначене свідчить про те, що, порівняно з представниками комунікативних професій, слідчі не завжди обирають конструктивні стратегії копінг-поведінки для подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності. Лише 7-е рангове місце посіла копінг-модель «асертивні дії», на 8 і 9-му рангових місцях моделі «уникання» та «агресивні» дії.

Таблиця 3.2.1

**Результати діагностування
стратегій і моделей копінг-поведінки учасників дослідження**

№ ранг. місця	Стратегії подолання	Модель поведінки (дії)	Ступінь виразності стрес-долаючих моделей					
			високий		середній		низький	
			кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
1	Активна	Асертивна	20	15,75	83	65,35	24	18,9
2-3	Просоціальна	Вступ у соціальний контакт	25	19,69	81	63,78	21	16,54
		Пошук соціальної підтримки	23	18,11	83	65,35	21	16,54
4-5	Пасивна пряма	Обережна	23	18,11	86	67,72	18	14,17
		Імпульсивна	21	16,54	85	66,93	21	16,54
6-7	Пасивна непряма	Уникання	19	14,96	90	70,87	18	14,17
		Маніпулятивна	22	17,32	85	66,93	20	15,75
8-9	Асоціальна	Асоціальні дії	21	16,54	85	66,93	21	16,54
		Агресивна	18	14,17	85	66,93	24	18,90
Інтегральний показник			29	22,83	66	51,97	32	25,20

Аналіз показників застосування слідчими Національної поліції України копінг-стратегій та копінг-дій у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, що проектується на вісь подолання «активна – пасивна», свідчить про низький рівень застосування активної (конструктивної) та високий рівень застосування пасивної копінг-стратегій. На думку І. Б. Лебедєва [196], активний рівень копіngu добре репрезентований у

свідомості та відноситься до верхнього рівня копінг-стратегії. Він усвідомлюється як знання про те, як треба себе вести в тій чи іншій професійній стресовій ситуації та має позитивну динаміку розвитку. В більшості випадків активна стратегія подолання обирається слідчими в звичайних та стандартних ситуаціях. В цей час вони не замислюються про існування копінг-стратегій нижчого рівня (пасивні копінг-стратегії), що мають більш прагматичний характер та включаються у психологічно напружених ситуаціях. Якщо слідчі не готові адаптивно реагувати у таких ситуаціях, то починає діяти пасивний захист, це призводить до розриву дистанції між стресором та особистістю, до уникнення дії на стресор і, врешті, до дезадаптивних форм поведінки, професійної деформації. Про наявність пасивних копінг-стратегій особистість дізнається лише за наслідками їх діяльності. Зокрема, на високому рівні активну копінг-стратегію у формі «асертивних дій» використовують лише 15,75% досліджуваних. Активна копінг-стратегія розглядається дослідниками як найефективніша, спрямована на впевнене, наполегливе подолання проблем, які виникають на шляху подолання психологічно напруженої ситуації. Ці слідчі не бояться висловлювати свою думку, у роботі керуються справедливим та позитивним відношенням до оточуючих, лояльно відносяться до критики та адекватно реагують на свої помилки, здатні чітко та ясно формулювати свою думку, впевнені у собі. Особи зі слабо вираженою моделлю «асертивні дії» обирають пасивні моделі подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності, і тому далеко не завжди досягають успіху. Асертивну поведінку можна розглядати як альтернативу маніпулятивній. Менше за «асертивні дії» досліджувані використовують лише «уникання» та «агресивні дії». Пасивна копінг-стратегія у формі «обережних дій» високо виражена у 18,11% учасників дослідження. Проте, вона не розглядається дослідниками як ефективна, оскільки, хоча і передбачає ретельне вивчення і аналіз ситуації, вичікування кращого моменту для дій супроводжується невпевненістю у собі, підвищеною тривожністю, відступом від мети у разі найменших перешкод. Досить значна кількість досліджуваних (14,96%) обирає для подолання

психологічно напружених ситуацій професійної діяльності пасивну копінг-стратегію у формі «уникання». Зазначене свідчить, що копінг-дії, спрямовані на зниження емоційного напруження, слідчі застосовують лише після змін у такій ситуації. Вони пом'якшують вплив психологічно напруженої ситуації за рахунок інтрапсихічних механізмів регуляції і прагнення до афективної рівноваги, приховуючи свої переживання, усамітнюючись, обмежуючи спілкування, перемикаючись на іншу сферу життя, іншу діяльність та відволікаючись. Вибір уникання в якості копінг-дій, що покликані сприяти подоланню психологічно напружених ситуацій професійної діяльності відбувається за умови зневіри у своїх силах, уміння їх долати та негативного прогнозу, щодо ефективності можливої активної копінг-стратегії. Відмова від активних копінг-дій свідчить про впевненість у своєму безсиллі. Незважаючи на поширеність, застосування слідчими пасивної копінг-стратегії у формі уникання є неефективним, оскільки сама по собі психологічно напружена ситуація професійної діяльності, як правило, не вирішується.

Більш детальний аналіз результатів, які проектуються на вісь «просоціальна – асоціальна» копінг-поведінка, свідчить, що високий рівень просоціальної копінг-стратегії, яка характеризується моделями поведінки «вступ у соціальний контакт» й «пошук соціальної підтримки», є у 19,69% та 18,11% респондентів відповідно. Це вказує на недостатню готовність слідчих Національної поліції України вступати у соціальні контакти з метою подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності та на прагнення подолання проблем за участі сторонніх осіб. Виходячи з того, що учасники дослідження психологічно напружені ситуації професійної діяльності, які виникають у взаємодії з керівництвом, віднесли до вищих рангів, можна дійти висновку, що вони не можуть ефективно використовувати міжособистісне спілкування з керівниками як ресурс подолання власних напружених ситуацій, що знижує ефективність подолання стресу та його наслідків. Як свідчать результати індивідуальних бесід з учасниками дослідження, це можна пояснити специфікою взаємовідносин у колективах правоохоронних підрозділів, коли

керівники вкрай важко змінюють свою думку щодо ситуації за результатами спілкування з підлеглими. За таких обставин для подолання психологічно напруженої ситуації слідчим доводиться звертатися зі своїми проблемами до тих колег, до яких керівники дослухаються.

Асоціальну копінг-стратегію подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності представлено у формі «асоціальних» та «агресивних дій» з переважанням перших. «Асоціальні дії» у одних досліджуваних проявляються через прагнення відрізнятись від інших, бути особливими, у інших – через страх втратити соціальні контакти, міжособистісне спілкування, власну значущість для інших, побоювання самотності й втрати зовнішньої підтримки як ресурсу подолання. Модель поведінки «агресивні дії» передбачає психологічний тиск на колег, відмову від компромісу, неврахування інтересів сторонніх, суперництво. Використання цієї моделі разом із моделлю «асоціальні дії» вказує на соціальну невпевненість, несміливість, внутрішній дискомфорт слідчих. Як свідчать результати індивідуальних бесід, такі результати пояснюються недостатньою налагодженістю міжособистісного спілкування в колективах правоохоронних підрозділів. Досить часто застосування моделі «асоціальні дії» учасники дослідження пояснюють необхідністю самоствердитися, зберегти власну самооцінку і значущість в очах колективу, особливо, якщо психологічно напружена ситуація спровокована несправедливими діями керівника. При цьому дана модель постає як певний виклик керівнику і демонстрація свого зверхнього ставлення до конфлікту.

Результати дослідження копінг-стратегій, що проектується на вісь «пряма – непряма», засвідчили, що прямі копінг-дії з подолання переважають над непрямыми. Високий рівень виразності пасивної прямої копінг-стратегії у формі «обережних дій» діагностовано у 18,11%, «імпульсивних дій» - у 16,54% учасників дослідження. Дослідники вважають зазначену стратегію непридатною для подолання психологічно напружених ситуацій. Слідчими Національної поліції України вона застосовується для емоційного реагування

на ситуацію і сприяє лише зменшенню емоційного напруження, але не подоланню. Водночас ефективність використання імпульсивних дій багато в чому залежить від змісту психологічно напруженої ситуації і обставин її виникнення у професійній діяльності слідчого. Так, в індивідуальних бесідах досліджувані пояснювали свій вибір імпульсивних дій необхідністю швидко заспокоїтися, щоб не ускладнювати ситуацію, і тим, що у багатьох випадках керівники також заспокоюються, і конфлікт вичерпується сам собою.

До непрямої стратегії копінг-поведінки належать також «маніпулятивні дії», які полягають у спробі прихованого психологічного впливу на своїх колег та інших осіб із метою розв'язання психологічно напруженої ситуації на свою користь. Як і дії з «пошуку соціальної підтримки», «маніпулятивні дії» свідчать про пошук легких шляхів подолання таких ситуацій у професійній діяльності, а також зневіру у своїх власних силах розв'язати ситуацію без можливих негативних наслідків.

Аналіз інтегрального показника копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності свідчить, що переважна більшість респондентів має середній рівень конструктивності копінг-поведінки - 51,97%. Для таких осіб характерно використання, в основному, адаптивних копінг-стратегій – «пошук соціальної підтримки» та «вирішення проблем», проте іноді спостерігаються прояви агресивної поведінки та відхід від проблем. Такі слідчі адекватно вирішують завдання у простих та складних професійних ситуаціях, проте іноді в психологічно напружених ситуаціях вони проявляють розгубленість та потребують допомогу. Значна кількість респондентів часто обирають неконструктивні стратегії – 25,20%. В професійних напружених ситуаціях вони часто використовують копінг-стратегії «відхід від проблем» та «пошук соціальної підтримки» (у колег, керівників). В таких ситуаціях у них можна спостерігати ознаки нервово-психічного напруження та агресії. Високий рівень конструктивності копінг-стратегій мають 22,83% досліджуваних. Психологічно

напружені професійні ситуації вони вирішують адекватно, використовують адаптивні стратегії – «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки».

Аналіз літературних джерел із проблеми копінг-поведінки, проведений у першому розділі, свідчить, що на конструктивність копінг-поведінки суттєво впливають мотиви досягнення успіху та мотиви уникнення невдач. Для виявлення зазначених складових мотивації слідчих було використано відповідні методики Т. Елерса. Отримані результати представлено в табл. 3.2.2.

Кількість учасників дослідження, у яких діагностовано середнє значення мотивації досягнення успіху, складає 56,69%, що відповідає помірно високому рівню мотивації; кількість досліджуваних із середнім рівнем мотивації уникнення невдач дещо менша – 47,24%. При цьому кількість осіб із високим рівнем мотивації уникнення невдач (33,07%) значно більша, ніж осіб із високим рівнем мотивації досягнення успіху. Тенденція прагнення до успіху є складною функцією трьох змінних: мотиву прагнення до успіху, суб'єктивної вірогідності досягнення успіху та його привабливості в даній ситуації.

Мотив прагнення до успіху – це стійка диспозиція особистості переживати гордість і задоволення при досягненні успіху. Тенденція уникнення невдач є мультиплікаційною функцією мотиву уникнення невдачі (прагнення уникнути невдачі та сорому) та її привабливості в певній ситуації [197; 198].

Таблиця 3.2.2

**Результати діагностування
мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач
учасників дослідження (%)**

Види мотивації	Рівні					
	Високий		середній		низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Мотивація досягнення	33	25,98	72	56,69	22	17,32
Інтегральний показник	33	25,98	72	56,69	22	17,32
Мотивація уникнення невдач	42	33,07	60	47,24	25	19,69
Інтегральний показник	42	33,07	60	47,24	25	19,69

Переважання тієї чи іншої мотиваційної тенденції впливає на вибір слідчим Національної поліції України копінг-стратегії для подолання психологічно напруженої ситуації професійної діяльності залежно від ступеня складності задачі, яку необхідно буде вирішити. Слідчі з переважанням мотивації прагнення до успіху вибирають копінг-стратегії, пов'язані з діями і задачами середнього ступеня складності. На відмінну від них досліджувані, у яких переважає мотивація на уникнення невдач, вибирають копінг-стратегії і копінг-дії пов'язані або з дуже легкими задачами (їх вибір гарантує успіх), або з дуже важкими (якщо задача цього класу не буде вирішена, то це означає, що з нею навряд хто може впоратися, що не дає підстав для сорому та почуття приниження).

Також переважна більшість опитуваних обрала середні показники мотивації на досягнення успіху (56,69%) та уникнення невдач (47,24%). Для таких осіб характерне виконання завдань у професійних ситуаціях невисокого чи поміркованого ризику, де успіх більше залежить від випадковості, проте ці особи схильні до новаторства, пошуку нових шляхів при виконанні службових завдань. Невеликий відсоток осіб з високим рівнем мотивації до успіху (25,98) свідчить про те, що не так багато слідчих прагнуть виконувати свої професійні обов'язки на високому рівні, проявляти свою майстерність, уміння та ініціативність. Можна припустити, що це пов'язано з небажанням виділятися з-поміж колег, а також «бути таким, як усі». Характеризуючи даний показник, не слід забувати про вислів, який досить чітко зображує особливість системи МВС «Ініціатива карається».

Домінування якогось із зазначених мотивів у проявах особистості слідчих Національної поліції України нами не виявлено. Проте спостерігається невелика перевага вибору мотивації на досягнення успіху над мотивацією до уникнення невдачі. Також визначено, що у одних осіб висока орієнтація на успіх передбачає несприйняття невдачі, та навпаки, тоді як у інших виражене прагнення до успіху корелює з сильною мотивацією до уникнення невдачі. При

дослідженні мотивації, слід пам'ятати висновки О. М. Леонт'єва, що провідні мотиви протягом життя можуть змінюватися, адже мотиваційна сфера динамічна.

На вибір копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності слідчими з переважанням мотиву прагнення до успіху впливають: сприйняття ситуації досягнення як необхідної та звичної складової життя; упевненість в успішному результаті; активний пошук інформації щодо своїх успіхів; готовність брати на себе відповідальність і рішучість у невизначених ситуаціях; вибір цілей середньої чи високої складності, велика сила прагнення до мети; отримання підвищеного задоволення від цікавих задач; бажання робити більш або менш складну роботу, але таку, яку можна реально виконати; здатність не розгубитися в ситуації змагання чи перевірки здібностей; прагнення до розумного ризику; середній, реалістичний рівень домагань; велика завзятість у випадку виникнення перешкод; підвищення рівня домагань після успіху та зниження після невдачі; реалістичне узгоджене планування з орієнтацією на далеке майбутнє. Отже, цей мотив забезпечує високий рівень активності, що сприяє обранню конструктивної копінг-поведінки розв'язання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності.

Аналіз літературних джерел показує, що на вибір стратегії копінг-поведінки суттєво впливають мотиви афіліації. Результати дослідження мотивів афіліації наведено у табл. 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

**Результати діагностування
показників афіліації учасників дослідження**

Показники	Рівні					
	Високий		середній		низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Прагнення до прийняття	38	29,92	65	51,18	24	18,90
Страх нехтування	27	21,26	68	53,54	32	25,20
Інтегральний показник	38	29,92	63	49,61	26	20,47

Для досліджуваних з високим рівнем афіліації (29,92%) характерне «прагнення до прийняття групою». Зазвичай воно проявляється як бажання людини налагодити добрі, емоційно позитивні взаємини з іншими. Внутрішньо або психологічно воно виступає у вигляді почуття прихильності, вірності, а зовні – у товариськості, в прагненні до співпраці з іншими людьми, постійно бути разом із ними. Любов до людини - вищий духовний прояв цього мотиву. Стосунки між людьми, побудовані на основі афіліації, як правило, взаємні. У результаті задоволення мотиву афіліації між людьми складаються довірчі, відкриті взаємини, засновані на симпатіях і взаємодопомозі. Домінування мотиву афіліації породжує стиль спілкування з людьми, який характеризується впевненістю, невимушеністю, відкритістю і сміливістю [199]. Для учасників дослідження з низьким рівнем афіліації і відповідно високим рівнем страху нехтування (21,26%) при виборі копінг-поведінки характерні невпевненість, скутість, напруженість, страх бути не прийнятим, знехтуваним значущими людьми. Домінування цього мотиву створює перешкоду на шляху міжособистісного спілкування і вибору просоціальних стратегій у формі «вступу у соціальний контакт» і «пошук соціальної підтримки». Такі слідчі викликають недовіру до себе, вони самотні, у них недостатньо розвинені уміння і навички спілкування.

В учасників дослідження із середнім рівнем афіліації інтенсивність цих мотивів приблизно однакова, що може свідчити про наявність у них внутрішнього дискомфорту, напруженості. У деяких із них страх бути знехтуваним групою перешкоджає задоволенню їх потреби в прийнятті, в спілкуванні з іншими людьми.

Результати діагностування рівня афіліації свідчать, що у значної кількості учасників є високий рівень розвиненості мотиву «страх нехтування групою» і відповідно вони можуть мати труднощі в реалізації копінг-поведінки, виборі конструктивних копінг-стратегій і моделей копінг-дій.

3.3. Характеристика регулятивного компонента копінг-поведінки слідчих Національної поліції України

Рівень розвитку регулятивного компонента копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності досліджувався шляхом діагностування рівнів емпатії й самооцінки та визначення стилю саморегуляції психічної стійкості.

Результати діагностування рівня емпатійних здібностей слідчих Національної поліції України наведено у табл. 3.3.1.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що 82,68% учасників дослідження мають середній та низький рівні розвитку раціонального каналу емпатії. Це дає можливість стверджувати про недостатню здатність неупереджено виявляти особливості партнера щодо взаємодії за допомогою уваги, сприйняття та мислення, визначати суть іншої людини – її стан, проблеми, поведінку, що ускладнює реалізацію активної та просоціальних стратегій копінг-поведінки. Слідчі з нерозвиненим раціональним каналом емпатії не завжди відчують інтерес до іншої людини, не здатні емоційно й інтуїтивно її розуміти. Відповідно вони вважають, що інші особи також не відчують інтересу до них, що зменшує їх можливості із застосування копінг-стратегій соціальної підтримки.

Таблиця 3.3.1

Результати діагностування рівня емпатійних здібностей учасників дослідження

Показники	Рівні					
	Високий		середній		низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Раціональний канал емпатії	22	17,32	69	54,33	36	28,35
Емоційний канал емпатії	29	22,83	73	57,48	25	19,69
Інтуїтивний канал емпатії	19	14,96	85	66,93	23	18,11
Установки, які сприяють емпатії	13	10,24	72	56,69	42	33,07
Здатність до емпатії	18	14,17	58	45,67	51	40,16
Ідентифікація в емпатії	24	18,90	70	55,12	33	25,98

Сумарний показник	22	17,32	69	54,33	36	28,35
Інтегральний показник	22	17,32	69	54,33	36	28,35

Дещо краще в учасників дослідження розвинений емоційний канал емпатії – 22,83% мають високий рівень, 57,48% – середній. Слідчі Національної поліції України з високим рівнем розвиненості цього каналу емпатії мають здатність співпереживати та співчувати. Їх емоційна чуйність дозволяє зрозуміти внутрішній світ партнера, прогнозувати його поведінку й ефективно впливати на неї.

Найбільш розвиненим в учасників дослідження є інтуїтивний канал емпатії. Високий і середній рівні розвиненості цього каналу виявлено у 14,96 та 66,93% учасників дослідження відповідно. Такі слідчі здатні бачити поведінку партнерів і діяти в умовах браку об'єктивної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. Відомості про партнерів формують на рівні інтуїції, яка менше залежить від стереотипів, ніж осмислене розуміння партнерів.

У значної кількості учасників дослідження виявлено суттєвий вплив на їхню емпатійність установок як тих, що сприяють, так і тих, що перешкоджають емпатії, полегшують або ускладнюють дію всіх емпатійних каналів. У 33,07% учасників дослідження виявлено схильність до уникання особистих контактів, знижену цікавість до іншої особистості, спокійне ставлення до переживань і проблем оточуючих. Це різко обмежує діапазон емоційної чуйності й емпатійного сприйняття.

Значна кількість учасників дослідження (85,83%) відчуває труднощі при спілкуванні в атмосфері відкритості, довіри, задушевності. Можна стверджувати, що 40,16% учасників дослідження у багатьох випадках своїми діями перешкоджають словесно-емоційному обміну, створюючи атмосферу напруження, неприродності, підозрілості. У 25,98% учасників дослідження діагностовано низький рівень розвитку ідентифікації – ще однієї неодмінної умови успішної емпатії. Вони відчувають труднощі у розумінні іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера, рухливості та

гнучкості емоцій, здатності до наслідування. Аналізуючи загальну сумарну оцінку рівня емпатії учасників дослідження, слід відзначити, що лише 17,32% із них мають високий рівень емпатії, більшість учасників (28,35%) потребують додаткових психологічних заходів з її розвитку.

Результати діагностування рівня самооцінки учасників дослідження наведено у табл. 3.3.2.

Таблиця 3.3.2

**Результати діагностування
рівня самооцінки учасників дослідження**

Рівні сформованості	Високий		Середній				Низький			
Самооцінка	Висока адекватна		Середня адекватна		Низька адекватна		Висока неадекватна		Неадекватна	
	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%	к-сть осіб	%
	37	29,13	27	21,26	15	11,81	23	18,11	25	19,69%

В інтерпретації результатів діагностування рівня самооцінки слідчих Національної поліції України ми виходили з того, що кожна форма психологічного подолання специфічна і визначається суб'єктивним значенням пережитої ситуації, але в цілому її функція спрямована на зниження рівня базальної тривоги й відновлення адекватної самооцінки. Інтегральний показник рівня самооцінки розрахований таким чином: високий рівень – 37 осіб або 29,13%; середній рівень – 42 особи або 33,07%; низький рівень – 48 осіб або 37,80%. Адекватну самооцінку діагностовано у 62,20% учасників дослідження. Вона припускає рівне визнання слідчими як своїх переваг, так і недоліків. Адекватна самооцінка, що виражається через упевненість, ґрунтується на досвіді, знаннях, уміннях та навичках у подоланні. Упевненість у собі дозволяє слідчому регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно подолання психологічно напружних ситуацій професійної діяльності. Упевненого слідчого від невпевненого відрізняють рішучість, твердість, уміння знаходити і приймати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати. Він

критично ставиться до допущених помилок, аналізує їх причини з тим, щоб не повторити їх знову. При оптимальній самооцінці слідчий правильно співвідносить задачу, яка виникла через психологічно напружену професійну ситуацію, зі своїми можливостями і здібностями до подолання, досить критично ставиться до себе, прагне ставити перед собою ті цілі, які можна здійснити. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реальної міри для оцінки себе, без занадто великої переоцінки, але й без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки у колективі, психологічно напружених ситуацій, які з ними пов'язані.

Отримані результати свідчать, що значна кількість досліджуваних має неадекватну самооцінку – 37,80%. Слідчі із завищеною неадекватною самооцінкою схильні не визнавати, що усі їх невдачі результат власних помилок, особистих та професійних якостей або неправильної поведінки. У деяких випадках це може провокувати виникнення важкого емоційного стану – афекту неадекватності, головною причиною якого є стійкість стереотипу в оцінці своєї особистості. Гіпертрофована оцінка своїх переваг призводить до того, що цілі, які вони ставлять перед собою, вищі, ніж ті, яких вони реально можуть досягти, у них високий рівень домагань, який не відповідає реальним можливостям подолання. За таких умов здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство перероджуються на зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Слідчі із занадто завищеною самооцінкою, щодо власних можливостей, не усвідомлюють межі своїх можливостей і постійно стикаються з напруженими ситуаціями, будучи невідповідними до них, що призводить до невдач у їх подоланні.

Неадекватно висока самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань зумовлюють надмірну самовпевненість. Самовпевнені слідчі Національної поліції України не схильні до самоаналізу. Вони ігнорують невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне «відштовхування» усього, що порушує їхнє уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється,

ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним, що зумовлює вибір асоціальних копінг-стратегій. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження сприймається як чіпляння, об'єктивна оцінка результатів праці – як занижена. У свою чергу, це призводить до збільшення психологічно напружених ситуацій професійної діяльності, як наслідок, рівня стресу. Неуспіх представляється наслідком чийось підступів або обставин, що несприятливо склалися, аж ніяк незалежних від дій самої особи. Поряд із некритичністю мислення, відсутністю необхідного самоконтролю це призводить до ухвалення помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність професійної діяльності. Відсутність або недостатня потреба у самовдосконаленні ускладнює їх професійне зростання. Усі ці характеристики викликають закономірну критику з боку керівництва і колег, що ускладнює використання просоціальних копінг-стратегій.

Досліджувані із неадекватною заниженою самооцінкою (19,69%) у подоланні ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, яких могли б досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці домінує надмірно висока невпевненість в собі. Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування таких рис, як смирення, пасивність, «комплекс меншовартості». Це відбивається і на зовнішньому вигляді людини. Оточуючі сприймають таку людину як сердиту, злу, неконтактну, а наслідком цього стає ізоляція від колег, самотність. Низький рівень самооцінки визначає вибір пасивних стратегій подолання стресу.

Результати діагностування стилю саморегуляції психічної стійкості представлено у табл. 3.3.3. Аналіз отриманих даних свідчить про наявність трьох типів ефективного профілю саморегуляції копінг-поведінки слідчих Національної поліції України. Ефективного рівня саморегуляції досягають слідчі з високим рівнем розвиненості переважної більшості регуляційних ланок; із приблизно однаковою кількістю піків високого та середнього рівня; із наявністю у профілі показників низького рівня, при обов'язковій присутності

показників високого рівня. Нами практично не виявлено профілів із низьким рівнем розвиненості всіх ланок, хоча низькі показники зустрічаються досить часто, але у деяких випадках поряд завжди високий та середній рівні розвитку інших ланок. Отримані нами результати дають підстави стверджувати про наявність відповідних компенсаторних механізмів у процесах саморегуляції копінг-поведінки досліджуваних. Ефективний рівень саморегуляції дозволяє своєчасно реагувати та проводити розрядку надмірної нервової напруги, а також стресовим реакціям, сприяє високій працездатності та мобілізації вольових ресурсів особистості в психологічно напружених ситуаціях.

Таблиця 3.3.3

**Результати діагностування стилю
саморегуляції психічної стійкості учасників дослідження**

Стильові особливості саморегуляції	Рівні сформованості					
	високий		середній		низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Планування	21	16,54	78	61,42	28	22,04
Моделювання	24	18,90	77	60,63	26	20,47
Програмування	26	20,47	70	55,12	31	24,41
Оцінка результатів	29	22,84	70	55,12	28	22,04
Гнучкість	28	22,05	75	59,05	24	18,90
Самостійність	23	18,11	81	63,78	23	18,11
Загальний рівень саморегуляції	31	24,41	69	54,33	27	21,26
Інтегральний показник	31	24,41	69	54,33	27	21,26

Привертають увагу результати, отримані за шкалами «програмування», «планування» та «оцінка результатів». Як видно з табл. 3.3.3 низький рівень розвиненості зазначених якостей діагностовано у 24,41, 22,04 та 22,04% респондентів відповідно. Низькі показники за шкалою «програмування» свідчать про невміння і небажання досліджуваного продумувати послідовність своїх копінг-дій. Такі люди воліють працювати імпульсивно, не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю

отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін в програму активності, діють шляхом проб і помилок. Низькі показники за шкалою «планування» свідчать про низьку потребу слідчого в плануванні, він схильний часто змінювати цілі, рідко досягає мети, ставить нереальні плани. За низьких показників за шкалою «оцінка результату» особистість не помічає своїх помилок, некритична до своїх дій. Перераховані функції у діяльності слідчих Національної поліції України пов'язані з мірою їх впливу на процес професійної діяльності, з межами їх самостійності в ній та можливостями програмувати свою діяльність. Отже, складаючи плани і програми своєї професійної діяльності, вони обов'язково повинні враховувати думку керівництва, координувати з ним свої дії і реально розуміти межу власної самостійності. Тому, як ми бачимо, у профілі саморегуляції за шкалою «самостійності» переважають середні показники. На нашу думку, ці показники дещо збігаються з даними за шкалою інтернальності суб'єктивного локусу контролю у службових відносинах, де інтернальність має трохи нижчі показники, порівняно за іншими шкалами. При цьому слід пам'ятати, що значна кількість психологічно напружених ситуацій професійної діяльності виникає саме у взаємовідносинах із керівництвом.

Результати дослідження стилів саморегуляції копінг-поведінки свідчать, що у певної частини учасників одночасно представлено різні рівні розвитку регуляторних ланок (від низького до високого). Значній кількості слідчих Національної поліції України притаманний гармонійний («гладкий») профіль саморегуляції, коли всі основні функції представлено на відносно високому рівні. Таким чином, в учасників дослідження зустрічаються два профілі саморегуляції: «гладкий» (із високим розвитком майже всіх функцій саморегуляції) та «шпилястий» (наявні як середні, так і високі показники). У цілому слідчим притаманний високий рівень свідомого планування та програмування копінг-поведінки, адекватність в оцінюванні результатів своїх дій, певна зосередженість на невдачах, достатній рівень гнучкості й орієнтування в ситуації, стійкість і здатність не губитися в умовах

невизначеності, творчість у підходах до розв’язання нетипових ситуацій, середній рівень самостійності, постійні зв’язки, контакти з керівництвом, наполегливість у досягненні власних цілей, точність і своєчасність у корекції власних помилок. Проте, значна кількість учасників дослідження (29,14%) потребує підвищення загального рівня саморегуляції копінг-поведінки. Отже, можна стверджувати, що наявність у слідчих Національної поліції України розвинених навичок саморегуляції психічного стану може стати запорукою ефективного виконання ними своєї професійної діяльності.

Для порівняння структурних компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності було визначено узагальнений інтегральний показник кожного компоненту (табл. 3.3.4).

Таблиця 3.3.4

Інтегральний показник сформованості структурних компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності

Структурні компоненти копінг-поведінки	Бали
Когнітивно-оцінний	1,99
Мотиваційно-операційний	2,00
Регулятивний	1,94
Узагальнений інтегральний показник	1,98

З табл. 3.3.4 видно, що інтегральні показники сформованості структурних компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності не однакові і відповідають середньому рівню. Так, інтегральний показник когнітивно-оцінного компонента дорівнює 1,99, мотиваційно-операційного – 2,0, регулятивного – 1,94. Проведені розрахунки дозволили виявити розбіжності у

рівнях сформованості структурних компонентів копінг-поведінки та недостатній рівень розвитку усіх її компонентів, що підтверджується значенням підсумкового інтегрального показника – 1,98.

Далі за рівнями сформованості було проаналізовано структурні компоненти копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності (табл. 3.3.5).

Таблиця 3.3.5

**Рівень сформованості структурних компонентів копінг-поведінки
слідчих Національної поліції України у психологічно напружених
ситуаціях професійної діяльності**

Компоненти копінг-поведінки	Рівні сформованості компонентів					
	високий		середній		низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Когнітивно-оцінний	28	22,05	69	54,33	30	23,62
Мотиваційно-операційний	28	22,05	71	55,90	28	22,05
Регулятивний	27	21,26	70	55,12	30	23,62

Як свідчать результати аналізу даних табл. 3.3.5, більшість учасників дослідження мають середній рівень сформованості компонентів копінг-поведінки: 54,33% - когнітивно-оцінного, 55,90% - мотиваційно-операційного, 55,12% - регулятивного. У цілому, рівень сформованості компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності переважно задовільний, проте усі вони потребують подальшого розвитку.

Висновки до розділу 3

Результати діагностування когнітивно-оцінного компонента копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності свідчать про суттєву кількість респондентів із високим рівнем самоефективності, поєднаної з інтернальністю локусу контролю, що сприяє прагненню особистості вирішити проблему, а не уникнути її. Проте, переважна більшість респондентів продемонструвала недостатній рівень самоефективності й інтернальності.

Діагностування мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності показує, що переважна більшість респондентів має середній рівень конструктивності копінг-поведінки при значній кількості респондентів, які найчастіше обирають неконструктивні стратегії. На конструктивність обраної респондентами копінг-стратегії суттєво впливають середній рівень мотивації на досягнення успіху на тлі високого рівня мотивації до уникнення невдач, а також високий рівень розвиненості мотиву «страх нехтування групою» і відповідно наявні труднощі у реалізації конструктивних копінг-стратегій і моделей копінг-дій, орієнтованих на розв'язання проблеми і отримання соціальної підтримки.

Результати діагностування регулятивного компонента копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності засвідчили наявність у респондентів проблем, пов'язаних зі створенням у спілкуванні атмосфери відкритості, довіри, щирості, труднощами у розумінні іншого на основі співпереживань, постановкою себе на місце партнера, рухливості та гнучкості емоцій, здатності до наслідування, неадекватною самооцінкою, неефективним профілем саморегуляції.

Більшість слідчих має середній рівень сформованості структурних компонентів копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності: 54,33% - когнітивно-оцінного, 55,90% - мотиваційно-

операційного, 55,12% - регулятивного. У цілому, рівень сформованості компонентів копінг-поведінки переважно задовільний, проте усі вони потребують подальшого розвитку.

РОЗДІЛ 4

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ КОНСТРУКТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СЛІДЧИХ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Аналіз професійної діяльності слідчих Національної поліції України дозволяє зробити висновок про недостатню роботу, спрямовану на розвиток особистісних і професійних якостей поліцейського та поведінкових стратегій, спрямованих на адекватну реакцію у різних екстремальних, стресогенних ситуаціях. В наслідок цього можна спостерігати зниження професіоналізму та виникнення різного роду особистісних проблем. Адже одним із найважливіших показників психологічної підготовленості до виконання професійних завдань виступають адаптивні здібності до стресу, професійна надійність та емоційна стійкість. До серйозних негативних впливів в професійній діяльності, в фізичному і психічному здоров'ї може призвести неправильна регуляція своїх психічних та психофізіологічних станів, а також недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресових ситуацій. Стрес, що пов'язаний з професійною діяльністю, може детермінувати професійну деформацію особистості, високу плинність кадрів, протиправні вчинки тощо.

4.1. Програма професійно-психологічного тренінгу конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України

Результати аналізу наукової літератури та отриманих емпіричних даних дозволяють сформулювати важливі для розвитку конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності висновки:

характеристики копінг-поведінки слідчих суттєво впливають на ефективність розв'язання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності;

конструктивність стратегій копінг-поведінки, які обирають слідчі для розв'язання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності, залежать від таких особистісних характеристик, як інтернальність локусу контролю, мотивація на досягнення успіху, емпатійність, афіліація, самоефективність, самооцінка, стиль саморегуляції тощо;

структурні компоненти копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності сформовано на середньому рівні;

рівень сформованості структурних елементів копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності свідчить про необхідність їх розвитку у напрямі надання більшої конструктивності;

конструктивність копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності можна підвищити психологічними засобами шляхом створення умов для набуття необхідних знань, умінь, навичок, сприяння виробленню адекватної самооцінки і оцінки самоефективності, розвитку інтернальності, мотивації на досягнення успіху, корегування мотивів афіліації, удосконалення арсеналу способів саморегуляції власної поведінки [200].

Для розвитку конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності було розроблено професійно-психологічний тренінг. Структура професійно-психологічного тренінгу складалася з таких компонентів:

а) діагностико-інтерпретаційний компонент (аналіз основних критеріїв та показників явища, що досліджується, ознайомлення з методами, які можуть бути використані для їх вимірювання, обґрунтування доцільності застосування тих чи інших діагностичних методів при вимірюванні певних параметрів, відображення основних підходів до оприлюднення отриманих результатів тощо);

б) інформаційно-смісловий компонент (теоретичні підходи до аналізу того чи іншого психологічного явища в організації - це визначення сутності досліджуваного феномена, розкриття його місця в системі діяльності організації, аналіз основних елементів його структури, систематизація основних типів, видів тощо);

в) корекційно-розвивальний компонент (характеристика основних напрямків корекційно-розвивальної роботи визначається через систему тренінгів та консультацій, пошук основних видів тренінгів та стратегій здійснення консультування, доцільність їх використання за наявності різних психолого-управлінських запитів (управлінського персоналу різних рівнів – топ-менеджери, менеджери середнього і нижнього рівнів, працівники організацій), обґрунтування доцільності використання індивідуальних або групових форм корекційно-розвивальної роботи в тих чи інших ситуаціях тощо).

Зміст професійно-психологічного тренінгу було визначено на основі структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих Національної поліції України [201]. Професійно-психологічний тренінг під назвою «Професійно-психологічний тренінг підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України» було реалізовано у процесі проведення циклу занять з слідчими Голосіївського управління поліції Головного управління Національної поліції у місті Києві. Ефективність зазначеного тренінгу було перевірено експериментально.

Мета професійно-психологічного тренінгу полягала у забезпеченні самозмінювання і корегування копінг-поведінки учасників у напрямі вибору конструктивних копінг-стратегій.

Основні завдання тренінгу уполягали у наступному:

1. Сформувати у слідчих потребу у переважному виборі асертивної і просоціальних копінг-стратегій (дій) для подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності.

2. Збалансувати когнітивно-оцінний, мотиваційно-операційний та

регулятивний компоненти копінг-поведінки.

3. Підготувати слідчих до конструктивного подолання напружених ситуацій за рахунок свідомої спрямованості копінг-поведінки на джерело стресу з метою його усунення.

4. Розвинути особистісно-середовищні копінг-ресурси, що забезпечують сприятливий психологічний фон поведінки подолання і сприяють розвитку конструктивної копінг-поведінки (самоефективність, самооцінка, сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія тощо).

Для активізації пізнавальної діяльності учасників було використано різноманітні інтерактивні техніки: вивчення очікувань учасників занять, спільне розроблення правил групової роботи, «криголами», створення малих груп, заповнення робочих листків, «мозковий штурм», рольові ігри, тренінгові вправи, міні-лекції, аналіз професійних ситуацій, метод незавершених речень, групова дискусія тощо [171, 174, 202-206].

Інтерактивні техніки у процесі впровадження інформаційно-сміслового компонента тренінгу:

дали можливість осмислити зміст та значення тих чи інших психологічних феноменів копінг-поведінки у професійній діяльності;

сприяли аналізу сутності основних складових копінг-поведінки, її стратегій і ресурсів;

орієнтували на усвідомлення сучасних підходів до розвитку і саморозвитку особистості та ін.

Заняття проводилися у приміщенні, яке дозволяло учасникам активно взаємодіяти між собою (працювати в групах, парах, «в колі», вільно пересуватися). Кожний учасник мав бейдж, на якому було вказано ім'я широко відомого героя, особистісні характеристики якого найбільше відповідали особистісним характеристикам учасника. Це дозволяло створювати атмосферу вільного обміну думками, що було важливо для групової динаміки. Перед початком кожного заняття учасникам групи оголошувалася тема, мета та

завдання і надавалась можливість висловити свої очікування від заняття. Для цього всі учасники давали відповідь на такі запитання: чого саме вони хочуть навчитися під час занять; які конкретні вміння та навички хочуть засвоїти; який у них зараз емоційний стан. Цей прийом дав можливість вирішити низку завдань: завдяки механізму рефлексії дати учасникам самим усвідомити власні наміри щодо занять, над якими вони не замислювались; створити колективний психологічний портрет учасників занять; сформувати чіткі уявлення про емоційний стан учасників; аналізувати зміни, які відбуваються в установках та емоційних станах учасників занять. Очікування учасників в узагальненому вигляді вивішувалися на видному місці, що давало їм можливість відслідковувати динаміку їх реалізації. Після закінчення заняття фронтальним опитуванням з'ясовувалося, наскільки очікування учасників справдились у процесі навчання.

Перед початком кожного заняття, з метою зняття емоційної напруги і створення робочої атмосфери, використовували інтерактивну методику «криголам». Це дозволяло швидко налагодити взаємовідносини з групою та створити необхідну емоційну атмосферу. У випадках, коли учасники пропонували різні точки зору на поставлене питання, використовувалися елементи «мозкового штурму». Група розбивалася на підгрупи, які отримували завдання обґрунтувати ту або іншу думку.

Діагностико-інтерпретаційний компонент тренінгу реалізовувався на практичному занятті на тему: «Діагностика копінг-поведінки слідчого у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності», яке тривало дві години. Під час заняття зі слідчими, які увійшли до експериментальної та контрольної груп було проведено перший діагностичний зріз. Даний компонент дозволяє тренеру обрати найбільш оптимальний інструментарій для проведення дослідження.

Інформаційно-сисловий компонент тренінгу реалізовувався під час трьох лекційних та трьох семінарських занять. Їх метою був розвиток когнітивно-оцінного компонента копінг-поведінки. Було прочитано лекції за

такими темами: «Психологічна адаптація особистості: поняття, види, чинники, особливості»; «Копінг-поведінка і психологічний захист особистості»; «Копінг-стратегії й ефективне функціонування професіонала». Основу для лекцій склали матеріали, використані у роботі над першим розділом нашого дослідження. Через значний обсяг лекційного матеріалу, його теоретичний характер і відповідно недоцільність викладення у даному підрозділі, зазначеному компоненту буде надано загальну характеристику.

Після проведення лекції робилася перерва і проводилося обговорення лекційного матеріалу – семінар. Після лекції «Психологічна адаптація особистості: поняття, види, чинники, особливості» питаннями для обговорення були: поняття психологічної адаптації; поняття про уразливість і ціну адаптації; фізіологічна, психічна, соціально-психологічна, психофізіологічна, професійна адаптації; адаптація до слідчої діяльності; дезадаптація і її наслідки.

Лекція «Копінг-поведінка і психологічний захист особистості» завершилася обговоренням таких питань, як концепція копінгу: визначення, функції та види; копінг-механізми і механізми психологічного захисту; копінг-ресурси особистості і адаптаційний потенціал; порушення психологічної адаптації та психосоматичні розлади.

Питаннями, які обговорювалися після лекції «Копінг-стратегії і ефективне функціонування професіонала», були: сутність копінг-стратегій; конструктивність копінг-стратегій (дій); чинники, що впливають на вибір копінг-стратегії; особливості копінг-стратегій, які обирають слідчі; вплив копінг-стратегії на психічний стан і продуктивність професійної діяльності слідчого.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу складався з системи тренінгових занять, спрямованих на розвиток когнітивно-оцінного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України. Для розробки тренінгових занять було використано модифікації вже відомих технік групової роботи. Модифікація розглядається нами як авторське пристосування змісту вправи до мети та

завдання конкретного тренінгу з використанням її основної ідеї.

Важливу роль в ефективності заходів всього корекційно-розвивального компонента професійно-психологічного тренінгу відіграє перше заняття. Його основна мета: дати можливість учасникам групи познайомитися один з одним і з ведучим; визначити цілі і завдання програми; створити атмосферу взаєморозуміння і взаємної підтримки. Знайомство відбувалося у формі самопрезентації. Учасники обирали собі ім'я широко відомого героя, записували його на бейдж, кількома словами характеризували себе, щоб пояснити свій вибір, розповідали про свої очікування від занять. Для полегшення знайомства застосовувалися ігрові прийоми. Спільно з учасниками було розроблено правила групової роботи, які стали орієнтиром в організації взаємодії на заняттях:

1. Правило «тут і тепер» орієнтувало учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в даний момент, відчуття, що переживаються та думки, що з'являються. Окрім спеціально зумовлених випадків, забороняються проєкції в минуле і в майбутнє. Акцентування на сьогоденні сприяє глибокій рефлексії учасників, вчить зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях, розвивати навички самоаналізу.

2. Правило «щирість і відкритість» вимагало від учасників не лицемірити і не брехати. Чим відвертішими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим щирішими будуть представлені відчуття, тим більш успішнішою буде робота групи в цілому. Щирість і відкритість сприяють отриманню і наданню іншим чесного зворотного зв'язку.

3. Правило «Я» зосереджувало основну увагу учасників на процесах самопізнання, самоаналізі і рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлювання власних виникаючих почуттів і переживань. Забороняється висловлювати міркування типу: «Ми вважаємо», «У нас думка інша» тощо, що перекладає відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне «Ми». Усі висловлювання

повинні будуватися з використанням особистих займенників однини: «Я відчуваю», «Мені здається». Більш того, це важливо, тому що безпосередньо пов'язане з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є.

4. Правило «активність» не дає можливості пасивно відсидітися. Активна участь усіх у тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Більшість вправ передбачає участь усіх учасників. Але навіть якщо вправа носить демонстраційний характер, або пов'язана з індивідуальною роботою, усі учасники мають безумовне право висловитися після її виконання.

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

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

Після розроблення правил учасники знайомилися з процесом групової роботи. Повідомлялося, що у процесі занять вони будуть отримувати і осмислювати нову інформацію, а головне – в групі буде складатися особлива система відносин, заснована на взаєморозумінні та підтримці. Дотримання умов групової роботи сприятиме розвитку найважливіших особистісних якостей і умінь, які спрямовані на розуміння інших, поліпшення відносин з іншими, підвищення здатності знаходити і отримувати підтримку, самому обирати друзів і вибудовувати процес спілкування, управління своєю поведінкою, ефективно подолання проблем і пов'язаного з ними стресу. Підсумком групової роботи стане розуміння членами групи, що існує безліч «моделей власного

світу». При цьому кожен може навчитися створювати такий світ, в якому можна було б відчувати себе комфортно і жити повноцінним життям.

Для встановлення в групі атмосфери довіри, комфорту та підтримки, подолання можливої тривоги і недовіри, що часто виникають на початку групової роботи, налагодження контакту між членами групи, виявлення тем, що турбують учасників, було проведено дискусію за методом «мозкового штурму».

Кожному було запропоновано взяти аркуш паперу і написати на ньому питання, на яке йому хотілося б отримати відповідь у ході групової роботи. Заповнені аркуші згорталися і передавалися ведучому. Після закінчення формулювання питань ведучий роздавав зібрані питання по одному кожному учаснику, так, щоб ніхто не отримав свій власний листок. Кожен учасник відповідав на одержане ним питання. Група активно обговорювала можливі варіанти відповідей і записувала їх на аркуші. Таким чином, розглядалося кожне поставлене питання. З усіх пропозицій шляхом спільного обговорення було обрано найбільш прийнятні. Ведучий сприяв тому, щоб учасники висували ідеї, пропонували якомога більше варіантів, а в процесі дискусії робив необхідні пояснення і доповнення. В кінці вправи було підведено підсумок із виділенням найбільш важливих моментів обговорення.

Мета другої половини першого заняття – розгляд життєвих навичок, подій та проблем; практичне відпрацювання навичок подолання психологічно напружених ситуацій. Для цього учасники групи отримали таке завдання: «Згадайте, будь ласка, основні службові психологічно напружені ситуації, які виникали у вас протягом останніх шести місяців, і свою поведінку в цих ситуаціях». Після цього учасників було розбито на групи і запропоновано розіграти ситуації, які б демонстрували різні способи подолання стресу, що виникав у зв'язку з недавніми проблемами.

Показані стратегії поведінки обговорювалися у контексті виділення основних стратегій, які людина використовує для подолання стресу (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення) з метою виділення більш-менш ефективних. Після цього учасникам було запропоновано записати на

аркуші паперу ще один-два приклади подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності. У подальшому спільними зусиллями було визначено основні копінг-стратегії в цих прикладах. За допомогою методу «мозкового штурму», членами групи було виділено і записано на аркуші паперу навички поведінки, які сприяють ефективному подоланню стресу.

Домашнім завданням після першого заняття стало: «вимірювання навичок». Кожний учасник повинен був проаналізувати і записати навички, які у нього вже сформовані і які він хотів би у собі розвинути.

Друге заняття з корекційно-розвивального компонента професійно-психологічного тренінгу було спрямовано на розвиток копінг-стратегії, пов'язаної з вирішенням проблем. Для цього учасників групи було ознайомлено з процесом вирішення проблем і його етапами; відпрацьовано перші чотири етапи асертивної поведінки.

Під час міні-лекції було запропоновано такі етапи вирішення проблем: орієнтування в проблемі; визначення та формулювання проблеми; генерація альтернатив (формулювання різних варіантів вирішення проблеми); прийняття рішення; виконання рішення та його перевірка.

Орієнтування в проблемі передбачає наступні кроки: усвідомлення того, що проблема виникла; розуміння того, що проблеми в житті – це нормальне і неминуче явище; формування впевненості в тому, що існують ефективні способи розв'язання проблеми; розуміння проблеми не як загрозливої, а як нормальної ситуації, що несе в собі зміну. Орієнтування також передбачає оцінку проблеми та формулювання мети її вирішення.

Формулювання проблеми складається з чотирьох етапів: пошук усієї доступної інформації про проблему; поділ інформації на об'єктивну, що відноситься до справи, і суб'єктивну, неперевірену (сюди ж відносяться передчасні оцінки, очікування, інтерпретації, висновки); визначення факторів або обставин, які роблять ситуацію психологічно-напруженою, тобто перешкоджають досягненню мети; постановка реальної мети вирішення проблеми з описом деталей бажаного результату.

Учасникам було запропоновано записати кроки двох перших етапів: визначення і формулювання проблеми. Після цього перші два етапи розв'язання проблеми було відпрацьовано у процесі «мозкового штурму» та рольових ігор. Учасники називали психологічно напружені ситуації, відбирали з них найбільш характерні для професійної діяльності і тренувалися у їх визначенні та формулюванні у процесі рольових ігор.

Після перерви учасники опрацьовували третій етап вирішення проблем – генерацією альтернатив. На цій стадії потрібно було сформулювати якомога більше альтернативних варіантів вирішення проблеми, які розв'язувалися у першій половині заняття. Для цього учасникам було запропоновано висловити щонайбільше пропозицій, різних, у тому числі і, можливо, недоречних варіантів. Учасники отримали таку інструкцію: «Зараз ми проведемо «мозковий штурм» проблеми, над якою тільки що працювали. Записуйте всі можливі варіанти рішення на аркуші паперу. Чим більше, тим краще. Дійте за принципом «кількість породжує якість».

Після генерації альтернатив учасники переходили до відпрацювання четвертого етапу вирішення проблем – прийняття рішення. На цьому етапі було необхідно проаналізувати наявні можливості подолання проблеми і вибрати найбільш ефективні, тобто ті, які дозволяють повністю вирішити її. Ведучим було визначено чотири категорії наслідків: короткочасні або безпосередні; довгострокові; спрямовані на себе; спрямовані на оточуючих. Учасники приймають рішення і записують їх на папері. Для перевірки ефективності прийнятих рішень ведучий пропонував розібрати проблеми, для вирішення яких застосовувався «мозковий штурм», організовував їх обговорення, під час якого учасники обирали найбільш оптимальне рішення і перевіряли його ефективність за допомогою аналізу передбачуваних наслідків.

Домашнім завданням після другого заняття було таке: «визначте кілька проблем, які виникнуть у вас між заняттями, і розберіть їх по етапах: орієнтація в проблемі; її визначення; генерація рішень; прийняття рішень. Якщо у вас не

виникне проблем, спробуйте розібрати за схемою проблеми ваших близьких або друзів».

Третє заняття корекційно-розвивального компонента професійно-психологічного тренінгу було спрямоване на оволодіння п'ятим етапом асертивної поведінки (виконання рішення та перевірка) і тренінг навичок асертивної поведінки.

Перед початком заняття було проведено вправу «криголам», спрямовану на згуртування групи і розвиток взаємної підтримки, обговорено пройдений матеріал та домашнє завдання. Після цього під час міні-лекції учасників групи було ознайомлено з кроками п'ятого етапу вирішення проблем: виконання рішення; вивчення наслідків рішення; оцінка ефективності рішення; «самопідкріплення».

Далі учасникам пропонувалося оцінити ситуації, які розглядалися на попередньому занятті, і порівняти реальні результати з очікуваними. Проводилися рольові ігри, під час яких пропонувалося розв'язати актуальні для них проблеми, використовуючи всі етапи вивченої схеми вирішення проблем. Учасники, які не брали участі в іграх відслідковували відповідність дій схемі асертивної копінг-поведінки.

Другу половину заняття було присвячено удосконаленню навичок вирішення проблем, пошуку та наданню соціальної підтримки в психологічно напружених ситуаціях. Учасники по черзі висловлювали свої проблеми. Завдання інших полягало у висуненні якомога більшої кількості варіантів їх вирішення. Для закріплення отриманих навичок проводилася рольова гра.

Домашнє завдання було сформульовано так: «напишіть на аркуші паперу перелік власних проблем і розберіть їх за схемою попередніх занять. Спробуйте запропонувати допомогу у вирішенні проблем друзям або близьким».

Четверте заняття було присвячене подальшому тренуванню навичок ухвалення рішення. Після повторення пройденого матеріалу і обговорення домашнього завдання ведучий проводив дискусію на тему: «Повсякденні рішення, життєвоважливі рішення». Учасникам пропонувалася така інструкція:

«Ми приймаємо безліч повсякденних рішень і не завжди вистачає часу подумати, перш, ніж прийняти рішення, хоча деякі з них помітно впливають на наше життя. У цьому випадку буде корисно використовувати модель прийняття рішення «Крок за кроком». У ході дискусії учасники наводили приклади рішень, які сильно вплинули на їх професійне життя, і записували їх на аркуші паперу. Наводили приклади повсякденних рішень. Визначали різницю між повсякденними рішеннями і життєво важливими. Аналізували поведінку людини, яка приймає повсякденні і життєво важливі рішення. Відшукували різницю в поведінці в одному та в іншому випадку. Для усвідомлення різниці у поведінці при прийнятті повсякденних і життєвоважливих рішень проводилися рольові ігри.

У подальшому учасникам пропонувалася модель прийняття рішень «Зупинись і подумай!». Ведучий особливо підкреслював, що в процесі прийняття рішення корисно обговорити його з іншими людьми. Це дає відразу кілька можливостей: отримати підтримку від «значущих інших»; отримати додаткову інформацію або альтернативний погляд на проблему; проаналізувати минулий досвід прийняття рішень, розглянувши можливості невдачі, провалу. Якщо при аналізі з'ясовується, що прийняте рішення може бути неуспішним, необхідно повторити процес прийняття рішення. Учасники описували потенційно психологічно напружені ситуації для ухвалення рішення на аркуші паперу і, використовуючи модель «Зупинись і подумай», приймали рішення для цих ситуацій. Для закріплення занять за цією моделлю проводилася рольова гра.

Другу половину заняття було спрямовано на розвиток когнітивної оцінки психологічно напружених ситуацій. Учасників було ознайомлено з процесом первинної, вторинної оцінки психологічно напружених ситуацій, після чого проведено тренування навичок оцінки цієї ситуації.

Під час міні-лекції учасникам було доведено, що психологічно напружені ситуації завжди піддаються процесу оцінки, яка ділиться на етапи: первинна і вторинна оцінки та переоцінка. Первинна оцінка – це збір інформації про

ситуацію, висновок про те, що сталося, і як ця подія може вплинути на благополуччя людини. Подія може оцінюватися як приємна (позитивна), неприємна (негативна, загрозлива і т. д.) або нейтральна. Залежно від того, як оцінюється ситуація, у людини виникають позитивні або негативні емоції, що впливають на її поведінку у цій ситуації. Вторинна оцінка – це розгляд альтернативних варіантів подолання ситуації. З її допомогою людина вирішує, що вона може зробити в даній ситуації: а) негайно почати діяти; б) подумати, яку стратегію поведінки обрати. Вторинна оцінка допомагає людині визначити, якими методами можна вплинути на негативну подію та її результат, обрати механізми і ресурси для подолання стресу. Вибираючи вторинну оцінку, людина враховує свій попередній досвід подолання психологічно напружених ситуацій, оцінює свої ресурси, аналізує можливі джерела допомоги, згадує попередній досвід вирішення подібних ситуацій. Переоцінка – це результат повторного розгляду та аналізу події. Людина може отримати нову інформацію або пригадати минулий досвід зіткнення з подібною ситуацією. Це може дати їй підстави для повторної оцінки події, відкрити нові можливості (ресурси), які можуть призвести до зміни ставлення до події і вплинути на вибір іншої стратегії поведінки.

Для відпрацювання навичок когнітивної оцінки ситуації кожному учаснику пропонувалося назвати одну-дві психологічно напружені ситуації, які коли-небудь були ним перенесені, і описати їх на аркуші паперу. Після цього по черзі визначали значення для них цих подій за допомогою процесу первинної і вторинної оцінки та переоцінки. У подальшому проводилися рольові ігри, що сприяють розвитку навичок оцінки ситуації.

Домашнє завдання полягало у складанні переліку психологічно напружених ситуацій, які сталися з учасниками чи їх близькими і друзями за проміжок часу між заняттями, опису хоча б однієї з них, оцінці ситуації і обранні відповідної стратегії поведінки за схемою.

П'яте заняття було присвячено ознайомленню учасників із поведінковими стратегіями пошуку і надання соціальної підтримки, і з поняттям соціально-

підтримуючої системи. Після повторення пройденого матеріалу і обговорення домашнього завдання під час міні-лекції ведучий знайомив учасників з поняттями: соціальна підтримка, підтримуюча і утискаюча поведінка, соціально-підтримуюча та соціально-утискаюча система. Учасникам було роз'яснено, що соціальна підтримка – один із найважливіших процесів у нашому житті. Він допомагає жити, вирішувати проблеми, зберігати здоров'я, досягати поставленої мети. Відносини між членами сім'ї, групою, колективом можуть будуватися на різних принципах, носити характер взаємної підтримки або взаємного пригнічення. Взаємопідтримуюча система відносин об'єднує членів сім'ї або групи в єдине ціле, що дає їм можливість ефективно розвиватися. Взаємоутискаюча система відносин виникає тоді, коли один із членів колективу пригнічує інших, або колектив пригнічує будь-кого, розкладає групу (або сім'ю) на частини, призводить її до саморуйнування. Тому багато в чому життя людини залежить від того, наскільки ефективно вона може створювати навколо себе і використовувати соціально-підтримуючі системи. Існують певні принципи, за якими розвивається соціально-підтримуюча система: система соціальної підтримки завжди добровільна; ніхто в ній не існує за рахунок іншого; всі її члени рівноправні; всі члени цієї системи поважають і підтримують один одного; система виключає всі «інструменти» само - і взаємоутиску.

Після міні-лекції учасники продовжували перелік ознак соціально-підтримуючої системи із записом його на аркуші паперу, наводили приклади проявів перерахованих ознак і зображували групу, яка поводить себе відповідно до зазначених прикладів. Ведучий пропонував учасникам організувати роботу в своїй групі відповідно до спільно розроблених ознак соціально-підтримуючої системи. Учасники перераховували «інструменти» підвищення самоповаги і самоефективності, які може використовувати соціально-підтримуюча система (наприклад, взаємна повага, можливість відкрито висловлювати свою незгоду, критичну думку з приводу вчинків іншого, не принижуючи його при цьому, відкритість членів групи, взаєморозуміння; емпатія). Ведучий пропонував

продовжити перелік і записати його на аркуші паперу, після чого проводив рольову гру на підвищення самоповаги і самоефективності.

Після рольової гри учасникам пропонувалося перерахувати «інструменти», які може використовувати соціально-утискаюча система (наприклад, приниження одних членів групи іншими, створення проблем для одних членів групи з метою отримання переваг і вигоди для інших), і записати їх. Після короткого обговорення ведучий проводив наступну рольову гру, що була спрямована на відтворення і демонстрацію соціально-утискаючої поведінки.

Друга половина заняття мала за мету розглянути розвиток копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки. Для цього в учасників розвивалися навички пошуку, сприйняття і надання соціальної підтримки. Учасникам пропонувалося навести приклади соціально-підтримуючої поведінки і записати їх на аркуші паперу. Потім із цього переліку вони вибирали найбільш відповідні для їх колективу і відтворювали їх у рольовій грі.

Після пояснення, що соціальна підтримка може бути різною (ефективною і неефективною, відповідною та невідповідною, бажаною і небажаною) і залежить від уміння її шукати, сприймати і надавати, учасникам пропонувалося під час групової роботи подумати і дати відповідь на запитання: «Від чого залежить уміння шукати підтримку». Після обговорення результатів групової роботи учасникам пропонувалася рольова гра «Допоможи мені!». Під час цієї гри учасники зверталися за допомогою до будь-кого з групи. Після гри їм пропонувалося дати письмову відповідь на запитання: «Від чого залежить уміння сприймати підтримку»

Розвитку здатності сприймати соціальну підтримку було присвячено рольову гру «Мені обов'язково допоможуть, якщо я...», під час якої завданням учасників було прийняти допомогу від будь-кого з групи. Після гри учасники давали письмову відповідь на запитання: «Від чого залежить уміння надавати підтримку». На закінчення заняття проводилася рольова гра «Я хочу і можу тобі допомогти», спрямована на розвиток вміння надавати підтримку.

Домашнє завдання після цього заняття полягало у необхідності написати на аркуші будь-які питання, які, на думку учасника, могли б поставити один одному члени вашої групи, ваші друзі або рідні в разі перебування у психологічно напруженій ситуації. При цьому учасник повинен був намагатися відповісти на ці питання, уявляючи конкретну людину, і прагнути висловити співчуття і підтримку саме їй.

Мета шостого заняття – ознайомлення учасників з іншими стратегіями копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях і проведення тренування навичок адекватного вибору поведінкової стратегії уникнення.

Після повторення пройденого матеріалу і обговорення домашнього завдання ведучий нагадує про копінг-стратегії асертивної поведінки і соціальної підтримки і характеризує копінг-стратегію уникнення. Стратегія уникнення – це прагнення будь-яким способом відійти від проблеми, не думати про неї, забути або переключитися на інший вид діяльності. Її застосування може бути корисним, а може бути і неадекватним, навіть руйнівним. Тому необхідно розуміти, в яких випадках використання цієї стратегії корисне.

Ведучий просить учасників навести приклади ситуацій, яких слід уникати, і записати їх на аркуші паперу, потім організовує їх обговорення. Після обговорення учасники проводять «мозковий штурм», під час якого наводять ознаки ситуацій, яких слід уникати, і записують їх на аркуші паперу. Після «мозкового штурму» вони розігрують сценки, в яких зображують які-небудь із визначених ними ситуацій.

Другу половину заняття було присвячено розвитку Я-концепції і тренінгу навичок самоконтролю і самооефективності. Під час міні-лекції ведучий знайомить учасників із поняттями Я-концепції, професійної Я-концепції, самооцінки і самооефективності. Як правило самооцінка – це продукт наших думок. Вона може бути адекватною або неадекватною. Від того, як вона формується, залежить наше життя, наша поведінка, здатність почувати себе впевнено і використовувати свої ресурси. Наша самооцінка впливає також на відносини з оточуючими. Людині властиво сумніватися в правильності своїх

дій і вчинків. Це нормальне явище. Проте все добре в міру. Якщо людина дуже критична до себе або, навпаки, некритична до своїх дій, вона може виявитися в неприємній для неї ситуації. Тому потрібно вчитися керувати своєю самооцінкою, вміти поважати себе, контролювати, хвалити і критикувати, не боятися дивитися на себе правдиво, вміти ефективно діяти. Для цього потрібно знати себе. Це дасть можливість управляти собою, своїм здоров'ям, почуттями, поведінкою.

Після міні-лекції проводилася гра «Хто Я?». Під час гри кожен учасник записував 10 визначень, які давали відповідь на запитання: «Хто він/вона» і зачитував їх вголос. Група задавала учаснику уточнюючі запитання, щоб допомогти йому розібратися в собі. Після закінчення результати гри, відчуття та емоції учасників обговорювалися.

Для усвідомлення позитивних і негативних рис характеру учасників було розділено на пари. Під час вправи кожен з учасників ставив своєму партнерові запитання, які було записано на аркуші паперу: назвіть дві речі, які ви робите добре; опишіть успіхи, яких ви досягли у своєму житті; назвіть дві речі, які ви робите погано; опишіть ситуації з вашого життя, які ви оцінювали як «провал». Після вправи кожен з учасників записував на аркуші паперу свої позитивні та негативні риси, обговорював їх з іншими членами групи та заповнював «Лист самооцінки», оцінивши себе «реального», «ідеального» і «себе очима інших» (Я-реальне, Я-ідеальне, Я-прогностичне) за десятибальною системою. Після виконання завдання проводилося обговорення проблеми співвідношення трьох компонентів самооцінки. Вдома було необхідно оцінити свою поведінку протягом останніх кількох днів із позитивної і негативної сторони, проаналізувати її, записати свої думки на аркуші паперу і обговорити проблему самооцінки з близькими або друзями.

Сьоме заняття спрямовувалося на розвиток емпатії, афіліації, комунікативної соціальної компетентності.

Під час міні-лекції ведучий інформував учасників, що афіліація – це прагнення людини бути в товаристві інших людей. У кожної людини є потреба

в афіліації. Завдяки цій потребі люди вступають у соціальні відносини. Потреба в ній посилюється в психологічно напружених ситуаціях. Блокування цієї потреби викликає відчуття самотності, відчуженості, породжує і посилює стрес.

Афіліація нерозривно пов'язана з емпатією. Емпатія – розуміння емоційного стану іншої людини, вміння співпереживати. У структурі емпатії виділяють різні компоненти: фізіологічний; кінестетичний; афективний; когнітивний і мотиваційний.

Емпатію прийнято розглядати як процес переживання емоційного стану іншого у відповідь на його емоційну поведінку, розуміння внутрішнього життя іншої людини, здатність стати на його позицію, зберігши при цьому свою. Емпатія – це здатність сприймати внутрішній світ іншого без втрати свого (К. Роджерс).

Для того щоб ефективно спілкуватися з іншими людьми, необхідно вміти розуміти і розділяти їх емоційний стан, вміти поставити себе на їх місце, проникнути в їх переживання. Це дає можливість людині конструктивно спілкуватися з іншими людьми, отримувати задоволення від спілкування. Спілкування навіть із незнайомою або неприємною вам людиною може бути не важкою працею, а цікавим і захоплюючим процесом.

Після міні-лекції учасники брали участь у рольовій грі. Їм було необхідно по черзі зобразити емоції, які зазвичай виникають у них в тій чи іншій психологічно напруженій ситуації професійної діяльності. Зображувати емоції було необхідно якомога яскравіше будь-яким звичним для учасника способом, використовуючи міміку, жести, пози, певні слова тощо. Решта учасників розпізнавали емоції і намагалися «переїняти» внутрішній досвід цієї людини, зобразити її емоції, проникнути в її переживання, «побачити», «почути», «відчути» як вона. Після гри проводилося обговорення.

Метою наступної рольової гри був розвиток здатності «прийняти роль» іншої людини. Для цього розігрувалися декілька ситуацій із залученням таких персонажів: керівник і учасник групи, між якими виникла якась проблемна або

конфліктна ситуація – на вибір учасників. Після гри проводилося обговорення відчуттів, які викликала у учасників участь у грі в тій чи іншій ролі.

Закріплення вміння «прийняти роль» іншої людини відбувалося під час рольової гри: «Яке було б Ваше життя, якби Ви були»:

- а) чаклуном, який би знав усі відповіді на всі запитання;
- б) мишею, яку спіймали в мишоловку і яка не знає, як звідти вибратися;
- в) людиною, що потрапила на безлюдний острів;
- г) відомим співаком;
- д) будь-ким ще, ким Ви хотіли б побути один день.

Учасники обирали будь-кого із цих персонажів і намагалися «прийняти його роль», ставши ним на деякий час. Після гри проводилося обговорення.

У наступній грі учасникам пропонувалося уявити себе і зіграти роль:

- а) маленького, як гном;
- б) високого, як дев'ятиповерховий будинок;
- в) новонародженої дитини;
- г) сліпого і/або глухого;
- д) старого.

Після гри проводилося обговорення.

У третій грі учасникам необхідно було розіграти переживання: а) страху; б) горя; в) переляку; г) роздратування; д) самотності; е) радості; ж) зніяковілості; з) суму; і) щастя. Після вправ учасники відповідали на запитання: «Що, на Вашу думку, переживає ця людина. Які причини у неї, щоб переживати ці почуття, емоції. Уявіть, як би Ви себе почували, якщо б були цією людиною. Що Ви відчували, спостерігаючи цю сцену».

У ще одній рольовій грі участь брали учасники, які зображували: керівника, розгніваного з приводу того, що його підлеглий несвоєчасно виконав завдання і не бажає нічого слухати, та підлеглого, який відчуває, що керівник ставиться до нього несправедливо і тому розлючений через те, що його не хочуть слухати, а також психолога, який допомагає людям контролювати свою поведінку та поведінку інших людей

Після гри учасники обговорювали такі запитання: Опишіть, що сталося. Що ви думаєте про акторів. Що вони відчують. Які емоції викликали ці переживання. Якби ви були на їх місці, що б ви відчували. Що ви відчували, будучи актором.

Другу половину заняття було спрямовано на вдосконалення самооцінки учасників, підвищення рівня впевненості в собі та формування вміння ефективно управляти собою. Було використано вправу «Асоціативний ряд до поняття «саморегуляція». Кожен учасник називав слово, яке він пов'язує з цим поняттям. Асоціативний ряд, що утворився, обговорювався. Під час обговорення піддавалися аналізу повнота відображення процесу саморегуляції, найпопулярніші асоціації, чинники ефективної та неефективної саморегуляції, важливість саморегуляції для управління організаційними змінами. Потім кожен учасник тренінгу складав свій список якостей особистості, які пов'язані із саморегуляцією. У процесі обговорення список наповнювався новими якостями. Особлива увага приділялася регулюючому впливу самооцінки. Такий підхід дозволив визначити напрямок прикладання основних зусиль для власного розвитку та вдосконалення особистісної саморегуляції.

Для цього учасникам пропонувалося порівняти стани невпевненості, впевненості, самовпевненості; визначити, які поведінкові прояви спостерігаються при невпевненості, впевненості, самовпевненості; як вони пов'язані з самооцінкою (адекватною, завищеною, заниженою), як самооцінка позначається на саморегуляції поведінки. Розгляд цих питань дозволив учасникам перейти до формування відчуття внутрішньої впевненості та демонстрації її зовнішніх проявів.

На досягнення зазначеної мети була спрямована вправа «Контроль власної впевненості», під час виконання якої учасникам тренінгу пропонувалося розділити ступені впевненості за шкалою від 0 до 10.

Ви почуваєтеся наляканим, індиферентним, некомпетентним, млявим. Результатом таких відчуттів найчастіше буває бездіяльність.

Ви маєте мінімальне відчуття впевненості у собі, яке супроводжується різноманітними очікуваннями провалу. Ви не відчуваєте у собі сил перебити співрозмовника, натякнути, що у Вас немає часу на розмови. Ви відчуваєте, що втягнені у щось, до чого не хотіли бути залучені. Складається враження повного краху, і фраза, що асоціюється з цим рівнем, звучить так: «Із цього нічого не вийде».

Ви відчуваєте, що Ваші шанси на успіх дуже малі. Коли Ви щось робите, у Вас з'являється думка: «Я дійсно не розраховую на те, що з цього хоча б щось вийде».

У Вас вистачає впевненості для того, щоб діяти звичним способом, хоча Ви можете справляти враження сором'язливої людини або такої, що захищається. Ви прагнете звести до мінімуму зоровий контакт з іншими людьми, чим би Ви не займались, Ви думаєте: «Є велика вірогідність, що з цього нічого не вийде».

Ви володієте деяким рівнем упевненості, який дозволяє Вам почувати себе комфортно під час виконання щоденних справ, але Ви дуже сподіваєтесь на те, що не станеться нічого непередбачуваного. Ви можете надіти на себе пристойну маску, але вона видається тонкою та слабкою. Ваш внутрішній голос говорить: «Я сумніваюсь, чи вийде з цього що-небудь».

На середньому рівні впевненості Ви відчуваєте себе впевнено для того, щоб майже справитися з ситуацією за умови, що Ви зіткнетеся не з незвичними обставинами, а зі звичними і Ви сподіваєтесь впоратися. Ви відчуваєте, що «З цього могло б щось вийти».

Ви можете впоратися з ситуацією і робите це компетентно, хоча Вам не вистачає «блиску». Починаючи з цього рівня, Ваші очікування позитивні. Врешті-решт, «Можливо, все вийде».

Ви досить упевнені в собі, щоб адаптуватися до обставин, з якими Ви безпосередньо стикаєтесь. Ви готові до того, щоб помічати і використовувати можливості, володієте тим рівнем впевненості, який дає Вам можливість

проявляти ініціативу, вступати в розмову, висувати ідеї, запрошувати когось для вирішення питань, з думкою: «Я вірю, що це спрацює».

Ви почуваєтесь бадьорим, а не засмученим. Ви справляєтесь зі щоденними ситуаціями та маєте досить енергії для щоденних справ; у Вас є сили, щоби вирішувати проблеми та долати дрібні невдачі; Ваше почуття виражається фразою: «Я сподіваюся, що це спрацює».

Ви готові до великої колотнечі і берете на себе виконання важких завдань, не піддаючись впливові опонентів чи скептиків. Ви починаєте виконувати нові справи із завзятістю. Настав час це зробити, тому що... «Я знаю, що це спрацює».

Бувають моменти (байдуже, короткі вони чи тривалі), коли Ви відчуваєте себе героєм, коли Ви розумієте, що ви у своїй кращій формі. У Ваших справах або стосунках з іншими Вам підвладне все важке, страхітливе та складне. Ви перебуваєте у «зоні найбільшого сприяння». Ви говорите собі: «Я знаю, що це не може не вдатися».

Після ознайомлення зі шкалою учасники тренінгу одержували завдання пригадати конкретні ситуації, коли вони перебували в якомусь із зазначених станів упевненості або, навпаки, невпевненості, щоб пов'язати конкретний рівень упевненості з особистісними спогадами, досвідом та почуттями, які при цьому виникали. Для того щоб сформувати відчуття впевненості у той момент, коли це буде необхідно, особливо корисно пригадати ті події, коли учасники тренінгу перебували на 8-, 9- або 10-му рівнях шкали. Їм пропонувалося пригадати, як вони почували себе у таких випадках, свої емоційні переживання, відчуття, вигляд, як при цьому звучав їх голос. Давалася інструкція: «Ви переносите впевненість із вашого минулого і використовуєте власні ресурси, реорганізуючи їх, щоб вони слугували вам тепер і в майбутньому».

Потім кожен обирав той рівень упевненості, який вважав за потрібне, і прагнув його відчути, передати в рухах, стилі поведінки. Дома, на вулиці, тощо необхідно було знову і знову повертатися до цього переживання. У результаті формувався психологічний «якір». Розрахунок було зроблено на те, що у разі

необхідності учасник тренінгу говорив собі: «Дев'ятий рівень упевненості». Тим самим він запускав механізм, який сприяв виникненню почуття впевненості в собі відповідно до цього рівня.

Для закріплення відчуття впевненості у конкретних ситуаціях було проведено вправи «Заграна платівка» та «Гра в туман». Учасникам тренінгу пропонувалося попарно сісти обличчям один до одного, визначити, хто буде грати роль «нападаючого», а хто того, що «захищається». Після цього починався діалог. «Нападаючий» говорив своєму партнерові як він повинен поводитися, що повинен робити, критикував і сварив його з позиції зверхності і впевненості у собі. «Той, хто захищався» вів діалог з використанням зазначених технік. Хвилин за сім партнери мінялися місцями. Тепер «той, хто захищався» ставав нападаючим і повною мірою прагнув відчувати владу, авторитет «нападаючого». А партнер ілюстрував маніпулятивну пасивність. Після проведеної роботи відбувалося обговорення, розповіді про переживання. Учасникам тренінгу пропонували: «Порівняйте зіграні ролі з вашим способом дій у реальному житті. Що ви відчували у ролі «того, хто захищається» – гнів, приниження чи ще щось? А в ролі «нападаючого» відчували себе винним чи караючим?» Обговорювали ті почуття, які кожен переживав, та складали таблицю емоцій.

Для розвитку почуття відповідальності за власні дії, як частину загальної справи, усвідомленню власної ролі у досягненні спільної мети, розвитку мотивації досягнення використовувалася вправа «Плутанина» – учасники тренінгу розділялися на дві підгрупи, кожна з яких утворювала коло. Члени підгруп простягували вперед праві руки. За сигналом тренера кожний гравець знаходив собі «партнера з рукостискання». Кількість гравців повинна бути парною. З'єднавши праві руки, всі простягували вперед ліві руки. Знову треба знайти собі «партнера з рукостискання», проте не можна вибирати того самого, хто вже тримає праву руку. Коли всі руки з'єдналися, утворилася плутанина. Після цього групі пропонується її розплутати, не роз'єднуючи рук і нікому не завдаючи болю. Кінцева мета – знову утворити коло. Забороняється вербальне

спілкування. Одним із критеріїв виконання завдання є час, затрачений на те, щоб виплутатися зі складної ситуації, не загубивши жодної руки та не поранивши жодного гравця. Через деякий час у лабіринті рук утворюється мертвий вузол. Тоді тренер пропонує одному з гравців взяти на себе відповідальність і вказати на ту пару рук, яку тимчасово слід роз'єднати, щоб розплутати вузол. Таким тимчасовим «розплутувачем» призначалися різні учасники – як найменш активні члени групи, так і найбільш активні. Потім група обговорювала поведінку «розплутувача», а сам «розплутувач» ділився враженнями стосовно своїх реакцій та відчуттів щодо власної відповідальності за дії групи.

Ще однією вправою на розвиток мотивації досягнення був аналіз учасниками тренінгу своїх дій та вчинків за останній час і визначення, чим вони керувалися, коли приймали рішення. Дії (вчинки) заносилися учасником до таблиці з такими назвами стовпчиків: «Я хочу», «Я повинен» чи «Я роблю, щоб досягти». Заповнену таблицю було необхідно проаналізувати за такими критеріями: «Визначте та проаналізуйте, яка із зазначених позицій домінує у вашій поведінці? Про що це свідчить?» Після цього учасники тренінгу розбивалися на пари, щоб бути обличчям один до одного. По черзі, дивлячись в очі партнера, кожен мав сказати три фрази, починаючи кожна словами «Я повинен». Не надаючи зворотного зв'язку, партнер, у свою чергу, промовляє три фрази, починаючи словами «я повинен». Потім кожен повертається до своїх фраз і замінює у них слова «Я повинен» на «Я хочу», не змінюючи іншу частину фрази. І знову фрази промовляються вголос один одному. Група обговорює зміни, що відбулися у самопочутті та сприйнятті ситуацій.

Далі по черзі у парах необхідно сказати по три фрази, розпочинаючи їх словами «Я не можу». Потім треба замінити слова «Я не можу» на «Я не хочу», залишаючи незмінними інші частини фрази. І знову сказати фрази вголос. Учасники обмінюються з партнерами своїм досвідом і роблять висновки, чи можуть вони відчувати свою здатність відмовитися, а не свою некомпетентність чи безпорадність.

Знову пропонується по черзі промовити три фрази, що починаються зі слів «Мені потрібно», а потім замінити «Мені потрібно» на «Я хочу». Учасники розповідають про переживання та аналізують, чи призводить до відчуття свободи або полегшення заміна необхідності на бажання, чи є життєво необхідним те, про що було сказано, чи воно є тільки тим, чого хотілося б, але без чого можна прожити.

Повторна пропозиція: «По черзі з партнером скажіть три фрази, які починаються словами «я боюсь, що...» (стосовно себе), і потім поміняйте на «Я хотів би...», залишаючи іншу частину фрази без змін». Учасники діляться переживаннями і аналізують, чи заважає страх досягненню важливих цілей і отриманню досвіду. Фіксується висновок: саме слова «Я повинен», «Я не можу», «Я боюсь, що» – заперечують Вашу здатність бути відповідальним. Замінюючи слова, робимо крок до розуміння відповідальності за власні думки, дії, вчинки.

Восьме заняття було спрямоване на вдосконалення навичок міжособистісного спілкування. На занятті використовувалися: самозвіт «Моя проблема у спілкуванні», вправи «Який я у міжособистісних стосунках?», «Відкритий обмін думками», «Розмова», «Прохання», «Вихід з контакту», «Портрет конфліктної людини», ігри «Карусель», «Електричний стілець» тощо.

Вправу «Моя проблема у спілкуванні» було спрямовано на самооцінку і рефлексію наявних особистісних проблем учасників у спілкуванні. Для цього члени групи писали на окремих листках в короткій, лаконічній формі відповіді на запитання: «У чому полягає моя основна проблема в спілкуванні»? Листки не підписувалися, згорталися і складалися в загальну купу. Потім кожен учасник довільно брав будь-який листок, читав його і намагався знайти прийом, за допомогою якого він зміг би вийти з цієї проблеми. Група слухала його пропозицію і оцінювала, чи правильно було сформульовано відповідну проблему і чи дійсно запропонований прийом сприятиме її розв'язанню. Допускалися висловлювання, що критикують, уточнюють або розширюють відповідь.

Вправу «Який я в міжособистісних стосунках?» було спрямовано на сприяння рефлексії зворотних зв'язків, розширення «образу Я». Для цього учасники ділили аркуш паперу на дві колонки і записували в одну з них свої сильні риси в міжособистісних стосунках, а в іншу – слабкі. Цей аркуш члени групи кріпили шпильками собі на груди, а на спину так само кріпили чистий аркуш паперу. Потім учасники вільно переміщались по залі, придивляючись один до одного і писали на порожніх листках свої враження від людини. Після закінчення учасники ознайомилися з тим, що їм написали інші і по черзі зачитували хоча б одну фразу з написаного та обмінювалися думками про написане.

Для виконання вправи «Карусель» групу було поділено на дві команди. Одна команда утворила маленьке коло (спиною один до одного). Друга команда зробила велике коло навколо першої групи, причому кожен з учасників великого кола стояв обличчям до учасника першої команди.

Кожен, хто стояв у зовнішньому колі, повинен був сказати щось хороше тій людині, яка знаходилась навпроти нього. Ті, хто стояв у внутрішньому колі дякували своєму партнерові за добрі слова. Внутрішнє коло залишалось на місці, а учасники зовнішнього робили крок убік і ставали навпроти іншого члена внутрішнього кола. І знову казали добрі слова з одного й іншого боку. І так доти, доки учасники зовнішнього кола не опинились у початковому положенні.

Після цього учасники зовнішнього і внутрішнього кола мінялись місцями і починали все спочатку. У кінці вправи учасники обговорювали, що було важчим – говорити компліменти, чи дякувати за них.

В основі вправ для розвитку впевненості в собі були твердження вчених про те, що впевнена поведінка проявляється як здатність сказати «ні», відкрито говорити про почуття і вимоги, встановлювати контакти, починати і закінчувати бесіду, відкрито виражати позитивні і негативні почуття. Така поведінка реалізується через міміку, жестикуляцію, використання займенника «Я», контакт очей, осанку, інтонації.

До найважливіших характеристик впевненої поведінки відносяться:

1. Емоційність мови: відкрито, спонтанно і по-справжньому висловлювати усі пережиті почуття.
2. Експресивність мови: ясний прояв почуттів у невербальній площині і відповідність між словами і невербальною поведінкою.
3. Уміння протистояти і атакувати: прямо і чесно висловлювати власну думку, не оглядаючись на оточення.
4. Використання займенника «Я»: як вираження того факту, що за людина стоїть за словами, відсутність спроб сховатися за невизначеними формулюваннями.
5. Прийняття похвали: як відмова від самоприниження і недооцінки своїх сил і якостей.
6. Імпровізація як спонтанне вираження почуттів і потреб, повсякденних турбот, відмова від передбачливості і планування.

Тренінг впевненості в собі був спрямований на те, щоб допомогти членам групи відрізнити впевнену відповідь від невпевнених і агресивних відповідей, зрозуміти свій стиль, манеру поведінки, сприяти розвитку упевненості в собі.

Першим етапом тренінгу була сюжетно-рольова гра «Випадок в Іспанії». За умовами гри один з учасників виконував роль гангстера-грабіжника, який мав відлітати до США з викраденою в Іспанії золотою статуеткою, проте до відправлення лишалося 10 хвилин і він мав дістатися аеропорту. Усі інші учасники грали роль чесних жителів Іспанії: продавця, перукаря, дитини, що заблукала, старого, поліцейського, митника, стюардеси тощо. Кожному належало вибрати собі роль. І всі мали зупиняти гангстера, ставити запитання, просити про допомогу, ділитися своїми проблемами. Завданням кожного було намагатися якомога довше його затримати, тому, що якщо за 10 хвилин гангстер не дійде до стюардеси, він програє («гангстер» переходив від одного учасника до іншого по колу).

На другому етапі тренінгу кожному членові групи пропонували продемонструвати в уявній ситуації невпевнену, агресивну і впевнену відповіді.

Зокрема, уявити, що друг «забув» повернути гроші, які зайняв у члена групи, і вимагати повернути гроші сьогодні.

Після того, як учасник висловив свої варіанти відповіді, тренер по черзі просив надати зворотний зв'язок відносно впевненої, невпевненої або агресивної відповіді учасника.

У міні-лекції в тій частині тренінгу, яку було присвячено розвитку комунікативних навичок, наголошувалося, що комунікативні уміння - це синтез загальнопсихологічних, соціально-психологічних і спеціально-професійних якостей особистості. Уміння, необхідні для спілкування особистості, можна умовно розділити на сім груп.

Мовні уміння пов'язані з оволодінням мовною діяльністю і мовними засобами спілкування. Це уміння: грамотно і ясно сформулювати свою думку, досягти бажаної комунікативної мети; здійснити основні мовні функції (підтвердити, заперечити, мати сумнів, схвалити, погодитися, запропонувати, дізнатися, запросити тощо); висловлюватися логічно, зрозуміло і продуктивно, тобто змістовно; говорити виразно і самостійно (проявляється в умінні вибрати стратегію виступу, розробити програму промови, без опори на конспект); висловлюватися експромтом; давати власну оцінку прочитаного і почутого.

Соціально-психологічні уміння пов'язані з оволодінням процесами взаємозв'язку, взаєморозуміння, взаємовідношення, взаємовпливу. Це уміння: психологічно вірно вступити у спілкування; підтримувати його, психологічно стимулювати активність партнерів; психологічно точно визначити «точку» завершення спілкування; прогнозувати можливі шляхи розвитку комунікативної ситуації; психологічно налаштовуватися на емоційний тон партнера зі спілкування; володіти ініціативою у спілкуванні; «спровокувати» бажану реакцію партнера зі спілкування тощо.

Психологічні уміння пов'язані з оволодінням процесами самообілізації, саморегуляції. Це уміння: долати психологічні бар'єри у спілкуванні; знімати зайву напругу; емоційно налаштовуватися на ситуацію спілкування; адекватно

ситуації спілкування вибирати жести, пози, характер своєї поведінки, використовувати емоції як засіб спілкування тощо.

Уміння використовувати у спілкуванні норми мовного етикету відповідно до конкретної комунікативної ситуації: організувати знайомство з партнерами; використовувати ситуативні норми вітання, адекватно ситуації висловлювати прохання, пораду, пропозицію, докір, співчуття тощо.

Уміння використовувати невербальні засоби спілкування, зокрема паралінгвістичні (інтонація, пауза, дихання, дикція, темп, гучність, ритміка, тональність, мелодика), екстралінгвістичні (сміх, шум, оплески), кінетичні (жест, міміка), проксемічні (пози, рухи, дистанція спілкування).

Уміння взаємодіяти: на рівні діалогу – з особою або групою; на рівні полілогу – із масою або групою; на рівні міжгрупового діалогу – уміння вести дискусію і полеміку.

Якостями, значущими для спілкування, фахівці визначають:

товариськість – міра прагнення особи до спілкування;

контактність – оволодіння способами спілкування, уміння вступити в контакт з партнером зі спілкування, здолати бар'єри і негативні установки;

ініціативність – активність людини у взаємодії, готовність перейняти на себе відповідальність за встановлення контакту і увесь процес взаємодії в цілому.

Однією з вправ, що були спрямовані на удосконалення комунікативних навичок, була вправа «Уміння вести розмову». Для її проведення групу було поділено на пари. На першому етапі учасникові в пари дозволялось ставити тільки відкриті запитання, що давали можливість партнерові відповісти більш повно. Інший учасник пари відповідав на кожне запитання за допомогою довільної інформації, що розкриває його. Учасники залишалися в своїх ролях близько 5 хвилин, а потім мінялись ними.

У заключній частині заняття було підведено підсумки щодо застосування корекційно-розвивального компонента професійно-психологічного тренінгу та визначено напрямки подальшого особистісного розвитку учасників.

Ведучий нагадав інформацію, яку учасники отримали протягом усіх занять, які уміння та навички були розвинені. Учасникам було запропоновано письмово висловити думку про роботу групи, відзначити позитивні й негативні моменти тренінгу, перерахувати нові корисні знання, уміння і навички, які було удосконалено. Для конкретизації можливих цілей подальшого розвитку було проведено гру «Постановка цілей на майбутнє». Учасникам було запропоновано подумати про цілі, які вони могли б поставити перед собою зараз, щоб досягти їх у майбутньому. Які з них можна досягти за короткий час (найближчі цілі), які – за довгий час (довгострокові цілі)? Для цього учасники були ознайомлені з моделлю «Кроки постановки цілі». Поставити перед собою цілі їм пропонувалося за такою схемою: визначте ціль; оцініть кроки для досягнення мети; розгляньте можливі проблеми на шляху до досягнення мети; розгляньте альтернативні варіанти для вирішення проблем, що виникають на шляху до мети; визначте чіткі терміни досягнення мети. Після цього учасники обирали собі пару і разом із партнером визначали свої короткострокові цілі і кроки для їх досягнення, а потім довгострокові цілі і кроки для їх досягнення. Результати роботи обговорювалися.

4.2 Експериментальна перевірка ефективності професійно-психологічного тренінгу конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України

Для перевірки ефективності розробленого професійно-психологічного тренінгу з підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України проведено формувальний експеримент. Його учасниками стали слідчі Голосіївського управління поліції Головного управління Національної поліції у місті Києві.

Формувальний експеримент було проведено у три етапи. На першому, підготовчому, етапі експерименту було проведено емпіричне дослідження (перший діагностичний зріз), за результатами якого було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи у складі 31 чоловік кожна. На другому етапі, етапі реалізації, були проведені заняття, передбачені програмою професійно-психологічного тренінгу. На третьому етапі, підсумковому, було проведено другий діагностичний зріз та проаналізовано отримані результати.

На етапі реалізації професійно-психологічного тренінгу заняття з учасниками експериментальної групи проводилися раз на тиждень, в суботу. Діагностичний компонент складався з двох занять по дві години, під час яких було проведено перший та другий контрольні зрізи. Інформаційно-смісловий компонент складався з трьох лекційних та трьох семінарських занять по дві години кожне. Корекційно-розвивальний компонент складався з восьми занять по чотири години. Всього заняття склали 48 годин, із них: лекції - 6 годин; семінари – 6 годин; діагностування – 4 години; практичні заняття – 32 години. Слідчі, які увійшли до контрольної групи, брали участь лише у заняттях із діагностичного компонента.

Для підготовчого етапу актуальним було вирішення проблеми репрезентативності та обґрунтованості вибору методик, контингенту учасників експерименту і налагодження процедури збирання інформації. Для забезпечення ідентичності характеристик учасників при формуванні експериментальної і контрольної груп було використано:

методику діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є. Ф. Бажин, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінд), тест визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра (модифікація Л. Бояринцевої) – для дослідження характеристик когнітивно-оцінного компоненту копінг-поведінки;

опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла, тести «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс) і «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс), методику з визначення мотивів афіліації

(А. Мехрабіан) – для дослідження мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки;

методику діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко); методика «Самооцінка особистості» у варіанті С. А. Будассі, «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) В. І. Моросанової та О. М. Коноза – для дослідження характеристик регулятивного компонента копінг-поведінки.

Для встановлення ідентичності характеристик учасників контрольної та експериментальної груп за кожною зі шкал обраних для використання в експерименті методик отримані дані було оброблено за допомогою t-критерію Стьюдента для незв'язаних сукупностей (див. табл. 4.1.1). Результати, отримані учасниками експериментальної та контрольної груп до і після експерименту, наведено у додатках А і Б.

Як свідчать дані, наведені в табл. 4.1.1, статистично значущих відмінностей між учасниками експериментальної та контрольної груп у досліджуваних характеристиках не виявлено. Це дало нам можливість стверджувати, що слідчі Національної поліції України, які увійшли до складу експериментальної і контрольної груп, на момент початку експерименту мали приблизно однакові особистісні характеристики, які стосувалися стратегій їх поведінки у психологічно напружених ситуаціях, інтернальності локусу контролю, самоефективності, самооцінки, афіліації, особливостей стилів саморегуляції поведінки тощо.

Після перевірки учасників експерименту на однорідність, з офіцерами, які увійшли до складу експериментальної групи було проведено усі заходи передбачені програмою професійно-психологічного тренінгу підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, після чого з учасниками з експериментальної та контрольної груп було проведено другий психодіагностичний зріз.

Таблиця 4.1.1

**Результати статистичної обробки
даних експериментальної та контрольної груп до експерименту**

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник ЕГ	Показник КГ	t	p
Когнітивно-оцінний компонент					
1.	<i>Рівень самоефективності</i> сфера міжособистісного спілкування	11.250±0.518	10.821±0.463	0.62	-
<i>Показники інтернальності – екстернальності</i>					
2.	Інтернальність досягнень	6.61±1.64	6.50±1.21	0.05	-
3.	Інтернальність невдач	6.57±1.53	6.50±1.50	0.03	-
4.	Інтернальність професійних відносин	5.89±1.91	6.18±2.04	0.10	-
5.	Інтернальність міжособистісних відносин	6.43±1.57	6.64±1.67	0.09	-
6.	Загальна інтернальність	6.93±1.59	6.89±1.42	0.02	-
Мотиваційно-операційний компонент					
<i>Стратегії подолання стресових ситуацій</i>					
1.	Асертивна	18.75±2.98	19.36±2.51	0.16	-
2.	Вступ у соціальний контакт	23.46±2.15	23.54±1.75	0.03	-
3.	Пошук соціальної підтримки	22.14±2.37	22.71±1.88	0.19	-
4.	Обережні дії	20.29±3.05	20.86±2.64	0.14	-
5.	Імпульсивні дії	17.32±2.56	18.04±2.19	0.21	-
6.	Уникання	16.18±2.40	15.57±2.60	0.17	-
7.	Маніпулятивні дії	20.21±2.59	20.50±2.82	0.08	-
8.	Асоціальні дії	17.43±3.03	17.39±3.14	0.01	-
9.	Агресивні дії	16.43±2.38	16.43±2.73	0.00	-
10.	<i>Мотивація досягнення успіху</i>	15.54±4.43	15.71±4.57	0.03	-
11.	<i>Мотивація уникнення невдач</i>	17.32±4.28	15.68±5.27	0.24	-
<i>Рівень афіліації</i>					
12.	Прагнення до прийняття оточенням	135.61±9.32	131.11±43.25	0.06	-
13.	Страх бути знехтуваним	134.68±44.06	134.14±41.71	0.01	-
Регулятивний компонент					
<i>Рівень емпатії</i>					
1.	Раціональний канал емпатії	3.07±1.02	3.18±1.07	0.07	-
2.	Емоційний канал емпатії	3.29±1.04	3.36±0.88	0.05	-
3.	Інтуїтивний канал емпатії	2.93±1.02	3.07±1.02	0.10	-
4.	Установки які сприяють емпатії	3.00±0.89	3.32±0.99	0.24	-
5.	Здатність до емпатії	3.07±1.16	3.36±1.12	0.19	-
6.	Ідентифікація в емпатії	3.21±1.10	3.14±1.23	0.04	-
7.	Сумарний показник емпатії	3.18±1.07	3.21±1.10	0.02	-
<i>Самооцінка особистості</i>					
8.	високий рівень	0.74±0.05	0.75±0.04	0.16	-
	середній рівень	0.31±0.19	0.32±0.21	0.04	-
	низький рівень	0	0	0	-

<i>Стильові особливості саморегуляції</i>					
9.	Планування	4.714±0.291	4.821±0.310	0,25	-
10.	Моделювання	5.250±0.326	4.893±0.357	0,74	-
11.	Програмування	4.786±0.311	4.786±0.364	0,00	-
12.	Оцінка результатів	5.607±0.279	5.214±0.372	0,85	-
13.	Гнучкість	5.143±0.358	4.607±0.311	1,13	-
14.	Самостійність	5.071±0.327	4.250±0.330	1,77	-
15.	Загальний рівень саморегуляції	28.321±0.547	27.321±0.489	1,36	-

Результати статистичної обробки даних для порівняння результатів першого та другого психодіагностичних зрізів експериментальної групи наведено у табл. 4.2.2 та додатку В, а контрольної – у додатку Г. Наведені у табл. 4.2.2 дані свідчать, що після застосування професійно-психологічного тренінгу підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності статистично значимі зміни відбулися за більшістю показників, які було піддано психодіагностиці.

Таблиця 4.2.2

**Результати статистичної обробки
показників експериментальної групи до та після експерименту**

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник ЕГ до експерименту	Показник ЕГ після експерименту	t	p
Когнітивно-оцінний компонент					
1.	<i>Рівень самоефективності</i> сфера міжособистісного спілкування	11.250±0.518	11.571±0.514	3.512	≤0,05
Показники інтернальності – екстернальності					
2.	Інтернальність досягнень	6.607±0.383	6.857±0.369	2.946	≤0,05
3.	Інтернальність професійних відносин	5.893±0.439	6.643±0.375	6.658	≤0,05
4.	Інтернальність міжособистісних відносин	6.429±0.383	6.821±0.323	3.601	≤0,05
5.	Загальна інтернальність	6.929±0.385	7.357±0.306	3.512	≤0,05
Мотиваційно-операційний компонент					
Стратегії подолання стресових ситуацій					
1.	Асертивна	18.750±0.774	19.964±0.594	4.604	≤0,05
2.	Вступ у соціальний контакт	23.464±0.565	24.036±0.427	2.777	≤0,05
3.	Пошук соціальної підтримки	22.143±0.634	22.857±0.499	3.321	≤0,05
4.	<i>Мотивація досягнення успіху</i>	15.536±1.012	17.000±0.859	7.614	≤0,05
Рівень афіліації					
5.	Прагнення до прийняття оточенням	135.607±9.321	159.393±8.358	8.910	≤0,05

Регулятивний компонент					
Рівень емпатії					
1.	Раціональний канал емпатії	3.071±0.251	3.821±0.235	8.838	≤0,05
2.	Установки які сприяють емпатії	3.107±0.242	3.250±0.260	2.083	≤0,05
3.	Здатність до емпатії	3.071±0.282	3.286±0.256	2.665	≤0,05
4.	Ідентифікація в емпатії	3.214±0.269	3.393±0.242	2.379	≤0,05
5.	Сумарний показник емпатії	3.179±0.267	3.357±0.263	2.379	≤0,05
Самооцінка особистості					
6.	Усереднений показник	0.475±0.055	0.526±0.045	2.158	≤0,05
Стильові особливості саморегуляції					
7.	Планування	4.714±0.291	4.964±0.259	2.507	≤0,05
8.	Моделювання	5.250±0.326	5.464±0.321	2.665	≤0,05
9.	Програмування	4.786±0.311	5.000±0.331	2.665	≤0,05
10.	Оцінка результатів	5.607±0.279	5.821±0.292	2.233	≤0,05
11.	Гнучкість	5.143±0.358	5.393±0.353	2.507	≤0,05
12.	Самостійність	5.071±0.327	5.286±0.339	2.233	≤0,05
13.	Загальний рівень саморегуляції	28.321±0.547	28.607±0.575	2.083	≤0,05

Примітка: У таблиці вказано лише ті дані, за якими після тренінгових занять відбулися статистично значимі зміни.

У когнітивно-оцінному компоненті найбільші зміни в сторону зростання відбулися за показниками рівня самоефективності у сфері міжособистісного спілкування, інтернальності досягнень, інтернальності професійних відносин, інтернальності міжособистісних відносин, загальної інтернальності. У мотиваційно-операційному компоненті найбільше зросли рівні прагнення до прийняття оточенням, мотивації досягнення успіху, показники вибору асертивної стратегії копінг-поведінки та стратегії пошуку соціальної підтримки. У регулятивному компоненті найбільші зміни в бік зростання відбулися за показниками розвиненості раціонального каналу емпатії, установок, які сприяють емпатії, здатності до емпатії, ідентифікації в емпатії, сумарного показника емпатії. При цьому дещо зріс усереднений показник самооцінки особистості. У стильових особливостях саморегуляції на статистично значимому рівні зросли показники шкал планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, гнучкості, самостійності, загального рівня саморегуляції.

Для виявлення змін у структурних компонентах копінг-поведінки учасників експериментальної групи було визначено узагальнений інтегральний показник кожного компонента до та після експерименту (табл. 4.2.3).

Таблиця 4.2.3

Інтегральний показник сформованості структурних компонентів копінг-поведінки учасників експериментальної групи до та після експерименту

Структурні компоненти копінг-поведінки	Бали	
	до експерименту	після експерименту
Когнітивно-оцінний	2.02	2.13
Мотиваційно-операційний	1.99	2.08
Регулятивний	2.07	2.08
Узагальнений інтегральний показник	2.03	2.10

У табл. 4.2.3 видно, що значення інтегральних показників сформованості структурних компонентів копінг-поведінки учасників експериментальної групи змінилися в сторону зростання. Найбільш суттєво зріс інтегральний показник сформованості когнітивно-оцінного компонента – з 2,02 до 2,13. У підсумку зазначені зміни сприяли зростанню значення узагальненого інтегрального показника сформованості структурних компонентів копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності з 2,03 до 2,10. Зростання інтегральних показників також підтверджує ефективність професійно-психологічного тренінгу і його придатність для розвитку конструктивної копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

Висновки до розділу 4

Професійно-психологічний тренінг конструктивної копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності повинен конструюватися з урахуванням необхідності формування у слідчих потреби у переважному виборі асертивної і просоціальних копінг-стратегій подолання психологічно напружених ситуацій, встановленням балансу між когнітивно-оцінним, мотиваційно-операційним та регулятивним компонентами копінг-

поведінки, підготовки слідчих до активного подолання за рахунок свідомої спрямованості їх копінг-поведінки на джерело стресу з метою його усунення, розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів слідчих для забезпечення сприятливого психологічного фону поведінки подолання (самоефективність, самооцінка, позитивне сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія).

Результати експериментальної перевірки дієвості програми професійно-психологічного тренінгу підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності доводять його ефективність. Зазначений професійно-психологічний тренінг сприяє успішній професіоналізації слідчих Національної поліції України.

Рівень розвиненості когнітивно-оцінного компонента копінг-поведінки збільшився за рахунок зростання рівня суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями, розуміння своїх дій як важливого чинника організації власної професійної діяльності, відносин у колективі, підвищення здатності контролювати свої неформальні відносини з іншими людьми, відповідальності за перебіг важливих подій у своєму житті. Рівень розвиненості мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки зріс за рахунок збільшення конструктивності копінг-стратегій, надання переваги асертивним діям, вступу у соціальний контакт та пошуку соціальної підтримки, зростання рівня мотивації на досягнення успіху та рівня мотивації «прагнення до людей» у поєднанні зі зниженням рівня розвитку мотивації «страх бути відкинутим», що дозволяє активно вступати у контакти і спілкування з людьми, отримувати від цього в основному тільки позитивні емоції і, як наслідок, реалізовувати конструктивну копінг-поведінку. Рівень розвиненості регулятивного компонента збільшився за рахунок підвищення концентрації уваги, сприйняття і мислення на сутності будь-якої людини - на її стані, проблемах, поведінці, розвитку установок, що сприяють емпатії, здатності створювати атмосферу відкритості, довіри, задушевності у спілкуванні, вмінні зрозуміти іншого,

аналізуючи його переживання, змінами у самооцінці в сторону підвищення її адекватності. Внаслідок експериментального впливу та за рахунок суттєвого зростання показників за шкалами «Моделювання» та «Програмування» відбулися зміни також у стильових особливостях саморегуляції.

Оптимальним шляхом підвищення рівня конструктивності копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності є поєднання проведення занять з удосконалення кадрів Національної поліції України, розглянутого професійно-психологічного тренінгу та стимулювання слідчих до постійного особистісного та професійного саморозвитку і самовдосконалення.

ВИСНОВКИ

У **висновках** дисертації на основі дослідження комплексу питань, що визначають особливості психологічної адаптації слідчих Національної поліції України до умов професійної діяльності, сформульовано наукові положення та отримано результати, спрямовані на вирішення важливого наукового завдання – розкриття особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та розроблення інструментарію з підвищення рівня її конструктивності. Найсуттєвішими з них є наступні:

1. У процесі професійної діяльності слідчих Національної поліції України виникають психологічні напружені ситуації, які характеризуються невідконтрольністю, невизначеністю, конфліктністю взаємодії, труднощами у прогнозуванні подальшого розвитку, необхідністю прийняття рішення в умовах дефіциту часу тощо. Вони здатні викликати у слідчого значне психоемоційне напруження, специфічні емоційні стани, що пов'язані з переживаннями стресу, фрустрації, конфліктів, криз, тощо. Виникнення психологічно напруженої ситуації запускає копінг-поведінку, яка виступає механізмом психологічної адаптації та спрямовується на збереження або швидке відновлення слідчим звичної працездатності та функціональності.

2. На сучасному етапі розвитку психологічної науки відсутнє загальноприйняте розуміння процесів подолання стресових ситуацій та не сформована універсальна класифікація типів копіngu. Найбільш відомими концепціями копінг-поведінки є: трансакційна теорія; когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія; теорія атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії. В процесі дослідження копінг-поведінки слідчих Національної поліції України доцільно ґрунтуватися на основних положеннях трансакційної теорії копіngu. Відповідно до них, психологічне призначення копіngu полягає в оптимальному адаптуванні людини до актуальної ситуації, створенні можливостей опанувати її, послабити (пом'якшити) її вплив,

уникнути (звикнути до неї) і таким чином подолати (зменшити) стресовий вплив ситуації. Для зменшення рівня стресу слідчий може спрямовувати свою копінг-поведінку на вирішення проблеми, що викликає психологічне напруження, на її емоційне переживання, на уникання або на асоціальні дії. Відповідно від обраної стратегії, копінг-поведінка слідчого може бути охарактеризована як конструктивна або неконструктивна. Конструктивна копінг-поведінка – це поведінка, яка спрямована на подолання стресу шляхом контролю психологічно напруженої ситуації, отримання психологічної підтримки або обґрунтованого уникання.

3. Моделювання копінг-поведінки слідчого у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності дозволило дійти висновку, що вона має трьохкомпонентну структуру і складається з когнітивно-оціночного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів. До когнітивно-оціночного компоненту копінг-поведінки належать психологічні особливості особистості слідчого, які зумовлюють індивідуальну реакцію на ситуацію; когнітивне оцінювання ситуації; усвідомлення потреби у копінг-поведінці. До складу мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки входить формулювання копінг-задачі та засобів її розв'язання. Способи копіngu характеризують певну множину можливих реакцій слідчого (чи образів дій) на рівні поведінки, пізнання і сприймання. Регулятивний компонент копінг-поведінки виконує функцію оцінювання слідчим ефективності застосування структурних одиниць копінг-поведінки і отриманого у процесі її реалізації результату.

Суб'єктивна оцінка конструктивності копінг-поведінки здійснюється слідчим за допомогою системи суб'єктивних критеріїв розв'язання копінг-задачі, тобто шляхом самооцінки, яка визначає статус емоційних та мотиваційних станів, впливає на вибір власних цілей, зумовлює характер оцінки та ставлення особистості до досягнутих у процесі копінг-поведінки результатів. На конкретний зміст компонентів копінг-поведінки впливають психологічні особливості особистості слідчого, які у підсумку визначають

вибір копінг-стратегії, а саме: самооцінка, інтернальність, самоефективність, комунікативні уміння, емпатія, афіліація, переважання мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі.

4. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що когнітивно-оціночний компонент копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності розвинений нижче середнього рівня – інтегральний показник сформованості дорівнює 1,99 бали (при максимальному значенні 3 бали); середній рівень сформованості компоненту мають 54,33 % респондентів (кількість осіб з високим та низьким рівнем розвиненості цього компоненту приблизно однакова – 22,05 % та 23,62 % відповідно). Недостатній рівень конструктивності копінг-поведінки слідчих на цьому рівні спричинюється низьким рівнем розвиненості самоефективності та інтернальності локусу контролю.

Мотиваційно-операційний компонент копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності розвинений на середньому рівні – інтегральний показник сформованості складає 2 бали; середній рівень сформованості притаманний 55,9 % респондентів (кількість осіб з високим та низьким рівнем розвиненості цього компоненту однакова – по 22,05 %). Найбільш поширеними є моделі копінг-поведінки «вступ у соціальний контакт» та «пошук соціальної підтримки» (1 та 2-3 рангові місця), проте найбільш конструктивна модель копінг-поведінки – «асертивні дії» посіла лише 7 рангове місце. Надання респондентами переваги менш конструктивним копінг-стратегіям пов'язане з недостатнім рівнем їх мотивації до успіху за наявності досить високого рівня мотивації до уникнення невдач та мотиву «страх нехтування групою» (занижена оцінка власних копінг-ресурсів).

Регулятивний компонент копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності розвинений нижче середнього рівня – інтегральний показник сформованості складає 1,94 балів; середній рівень сформованості компоненту мають 55,12 % респондентів (кількість осіб з

низьким рівнем розвиненості цього компоненту більше, ніж з високим – 23,62 % та 21,26 % відповідно). Результати емпіричного дослідження свідчать, що на конструктивність реалізації та регуляції копінг-поведінки впливають наявні у респондентів проблеми, пов'язані з: створенням у спілкуванні атмосфери відкритості, довіри; труднощами у розумінні іншої особи на основі співпереживань; здатністю поставити себе на місце партнера; рухливістю та гнучкістю емоцій; здатністю до наслідування, існуванням неефективного профілю саморегуляції.

В цілому, рівень розвиненості компонентів копінг-поведінки слідчих у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності оцінюється як нижчий за середній (інтегральний показник сформованості 1,98 балів). Це дозволяє констатувати, що для підвищення рівня конструктивності копінг-поведінки усі її компоненти потребують подальшого цілеспрямованого розвитку.

5. Одним із ефективних інструментів формування конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності виступає професійно-психологічний тренінг. Структура запропонованого та апробованого нами тренінгу складається з трьох компонентів: діагностико-інтерпретаційного, інформаційно-сміслового та корекційно-розвивального. Зміст тренінгу визначено на основі структурно-функціональної моделі копінг-поведінки. Основною особливістю тренінгу є формування його змістовного наповнення на основі актуальних ситуацій професійної діяльності. Мета тренінгу полягає у забезпеченні самозмінювання і корегування копінг-поведінки учасників у напрямі вибору конструктивних копінг-стратегій. Для активізації пізнавальної діяльності учасників пропонується використовувати різноманітні інтерактивні техніки (робота в групах, «мозкові штурми», рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, групові дискусії тощо).

6. Результати проведеного формуючого експерименту свідчать про те, що за допомогою засобів професійно-психологічного тренінгу стає можливим

змінити низку особистісних характеристик учасників експериментальної групи. У підсумку це призводить до статистично значимого зростання рівня конструктивності їх копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. Зокрема, у когнітивно-оціночному компоненті відбуваються позитивні зміни за показниками рівня самоефективності у сфері міжособистісного спілкування, інтернальності досягнень, професійних та міжособистісних відносин. У мотиваційно-операційному компоненті найбільше змінюються показники прагнення до прийняття оточенням, мотивації досягнення успіху, вибору асертивної стратегії копінг-поведінки та стратегії пошуку соціальної підтримки. У регулятивному компоненті найбільше зростають показники сформованості установок, які сприяють прояву емпатії. При цьому відбуваються позитивні зміни у стильових особливостях саморегуляції особистості. Констатовані зміни значення інтегральних показників сформованості структурних компонентів копінг-поведінки підтверджують ефективність професійно-психологічного тренінгу та обґрунтованість його реалізації для розвитку конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

Перспективними напрямками подальших досліджень копінг-поведінки слідчих у професійно напружених ситуаціях слід вважати проведення системних досліджень у парадигмі проактивного копінгу; аналіз особистісних ресурсів, на основі яких він формується; вивчення психологічної адаптації особистості до соматичних захворювань як системного процесу подолання кризових ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Юридична психологія : підручник / Д. О. Александров, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко та ін. ; [за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсєєва]. – К. : КНТ, 2007. – 359с.
2. Психологія слідчої діяльності: Навч. посіб. /[В.Г. Андросюк, О.М. Корнєв, О.І. Кудерміна та ін.];[за заг.ред. Л.І. Казміренко]. – К.: Правова єдність, 2009. – 200 с.
3. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Злишков та ін. ; [наук. ред. О. В. Винославська]. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 351 с.
4. Ковальська Н. Л. Організаційно-правові та психологічні засади вдосконалення діяльності кримінальної міліції у справах дітей : автореф. дис... канд. юрид. наук: 19.00.06 / Наталія Леонідівна Ковальська. Нац. акад. внутр. справ України МВС України.– К., 2010. – 20 с.
5. Кудерміна О. І. Психологія особи як суб'єкта правоохоронної діяльності : монографія / О. І. Кудерміна; Нац. акад. внутр. справ. - Чернівці : Наші книги, 2012. - 415 с.
6. Дубова І. О. Психологічні особливості професійного спілкування працівників міліції в екстремальних умовах: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / І. О. Дубова; Нац. акад. внутр. справ України МВС України. – К., 2003. – 19 с.
7. Томчук М. І. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності : монографія / М. І. Томчук. – Хмельницький : НВП “Еврика”, 2003. – 197 с.
8. Тімченко О. В. Оцінка напруженості праці та фізіологічна «вартість» основних видів діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ України //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України./За ред. Максименка С.Д. – К.: 2001, т. III, ч. 7. – с. 222 – 229.

9. Плиско В. И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности / В.И.Плиско - К.: Ред-изд. Отдел МВД Украины РИО, 1991. - 128 с.

10. Попова Г. В. Особливості емоційної саморегуляції у працівників патрульної служби міліції з різним ставленням до роботи [Електронний ресурс] / Г. В. Попова // Право і Безпека. - 2009. - № 3. - С. 151-154. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2009_3_37

11. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти) : моногр. / В. С. Медведєв. – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 1996. – 192 с.

12. Литвинова Г. О. Особливості сприйняття професійних емоціогенних ситуацій працівниками патрульної служби міліції з різним стажем роботи [Електронний ресурс] / Г. О. Литвинова // Право і Безпека. - 2007. - Т. 6, № 1. - С. 55-59. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2007_6_1_19.

13. Лефтеров О. В., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ / В. О. Лефтеров, О. В. Тімченко ; Донецький ін-т внутрішніх справ. - Донецьк : ДІВС МВС України, 2002. - 322 с.

14. Литвинова Г. О. Особливості сприйняття професійних емоціогенних ситуацій працівниками патрульної служби міліції з різним стажем роботи [Електронний ресурс] / Г. О. Литвинова // Право і Безпека. - 2007. - Т. 6, № 1. - С. 55-59. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2007_6_1_19

15. Хлонь О. М. Попередження психологічного та емоційного стомлення працівників кримінальної міліції, пов'язаного з професійним ризиком [Електронний ресурс] / О. М. Хлонь // Юридична психологія та педагогіка. - 2009. - № 2. - С. 225-232. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2009_2_23

16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний

посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

17. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. – Москва: МЧС РФ, 1995. – 33с.

18. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Столяренко. - Москва : Юнити, 2002. - 607 с.

19. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции: Учебное пособие. - Харьков: ХВУ, 1997. – 184 с.

20. Тімченко О. В. Аутоагресивна поведінка працівників органів внутрішніх справ України: соціально-психологічні детермінанти виникнення, методи превенції та профілактики: Монографія. – Донецьк: ДІВС МВС України, 2003. – 236 с.

21. Власенко І. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. для працівників міліції / І. В. Власенко, М. О. Чміль; ред.: І. К. Шаша; Харк. нац. ун-т внутр. справ. - Х. : ХНУВС, 2012. - 335 с.

22. Лефтеров В. О. Психологічні причини загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / В. О. Лефтеров ; Нац. ун-т внутр. справ. – Х., 2001. – 19 с.

23. Фонтана Д. Как справиться со стрессом : [Пер. с англ.] / Дэвид Фонтана. - М. : Педагогика-пресс, 1995. - 351 с.

24. Матюхіна Н. П. Деякі особливості управління стресами в органах внутрішніх справ [Електронний ресурс] / Н. П. Матюхіна // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. - 2000. - № 11. - С. 94-98. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnuvs_2000_11_22

25. Кудерміна О.І. Сучасні ознаки соціального контуру професійної діяльності правоохоронця/ Актуальні проблеми юридичної психології: зб.

Матеріалів III Між нар. Наук.-практ. конф. (Київ, 25 квіт. 2014 р.). – К.: Нац.акад.внутр.справ, 2014. –С.273-277

26. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Автореф. дис. ... доктора. психол. наук: 19. 00. 06 / НУВС, 2003. – 35 с.

27. Лефтеров В. А. Проблемы оптимизации деятельности психологической службы органов внутренних дел [Електронний ресурс] / В. А. Лефтеров. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2010. - Вип. 4. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_22

28. Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій / З. А. Сивогракова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 3. - С. 96-101.

29. Поспелова И. Д. К вопросу адаптации, психологической защиты и совладения у детей / И. Д. Поспелова // Наука і освіта. - 2013. - № 7. - С. 192-196.

30. Александровский Ю. А. Познай и преодолей себя : (Наедине со всеми...) / Ю. А. Александровский. - М. : Профиздат, 1992. - 222 с.

31. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. - М.: Медицина, 2000. - 301 с.

32. Александровский Ю. А. Социально-стрессовые расстройства / Ю.А. Александровский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – 1992. – В.2. – С. 5-10.

33. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. - 3. изд. - СПб. [и др.] : ПИТЕР, 2001. - 282 с.

34. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

35. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.

36. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация : механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Эксмо, 2010. - 368 с.
37. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. - М. : Политиздат, 1982. - 255 с.
38. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 287 с.
39. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер ; [пер. с англ. А. Боковинова]. - Москва : Академический Проект, 2011. - 232 с.
40. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. - М. : КСП+ ; СПб. : Ювента, 1999. - 463 с.
41. Александров Д. О. Психологічна характеристика основних рівнів адаптації працівника органів внутрішніх справ до умов професійної діяльності / Д. О. Александров // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2013. - Вип. 4. - С. 114-121. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_4_18.
42. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. - СПб. : Евразия, 2000. - 318 с.
43. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. - К.: КММ, 2006. - 240 с.
44. Маслоу А. Г. Мотивация и личность [Текст] / Абрахам Маслоу; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. - 3. изд. - Москва [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
45. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Карл Р. Роджерс; [Пер. с англ. М. Злотник]. - М. : Эксмо-Пресс, 2001. - 414 с.
46. Фрейд З. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. - М., Педагогика-Пресс, 1993 – 144с.
47. Фромм Э. Бегство от свободы ; Человек для себя : [пер. с англ.] / Эрих Фромм. - М. : АСТ, 2004. - 571с.

48. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе [Текст] / Карен Хорни ; [пер. с англ. А. Боковиков]. - Москва [и др.] : Питер, 2013. - 301 с.
49. Юнг К. Г. Структура психики и архетипы / Карл Густав Юнг ; [пер. с нем. Т. А. Ребеко]. - Москва : Акад. проект, 2007. - 302 с.
50. Андреева Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Аспект Пресс, 2009. - 301 с.
51. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С.76-78.
52. Балл Г. А. Психология в радиогуманистической перспективе [Текст] : избранные работы / Г. А. Балл ; Ин-т психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины. - К. : Основа, 2006. - 401 с.
53. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. - М. : Смысл : Эксмо, 2003 (АООТ Твер. полигр. комб.). - 1134 с.
54. Здібності, творчість, обдарованність [Текст] : теорія, методика, результати досліджень / ред. В. О. Моляко, О. Л. Музика. - Житомир : Видавництво ПП Рута, 2007. - 319 с.
55. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Жан Пиаже. - Москва : РИМИС, 2008. - 436 с.
56. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон; Пер. [с англ.] и науч. ред.: А. А. Алексеев. - 2. изд., перераб. и доп. - СПб. : Лет. сад, 2000. - 415 с.
57. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. XX ст.) [Електронний ресурс] / О. М. Галус // Педагогічний дискурс. - 2013. - Вип. 15. - С. 140-146. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2013_15_31
58. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології [Електронний ресурс] / Є. В. Підчасов //

Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 42(1). - С. 179-193. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_42\(1\)_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_42(1)_21)

59. Конопльов В. В. Психологічна адаптація курсантів ВНЗ МВС України до діяльності підрозділів кримінальної міліції: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / В. В. Конопльов ; Нац. акад. внутр. справ України. – К., 1999. – 16 с.

60. Іванова О. В. Соціально-психологічна адаптація курсантів у вищому закладі освіти МВС як етап професійного становлення майбутніх співробітників пенітенціарної системи: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / О. В. Іванова ; Нац. акад. внутр. справ України. – К., 1999. – 16 с.

61. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.

62. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю. А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.

63. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1981. – 278 с.

64. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О.П. Елисеев. – Псков : Псковский ОИУУ, 1994. – 280 с.

65. Макаренко П. В. Психологічна адаптація працівників ОВС до професійної діяльності [Електронний ресурс] / П. В. Макаренко // Вісник університету внутрішніх справ. - 1999. - Вип. 8. - С. 162-164. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnuvs_1999_8_50

66. Суханов А. А. Психологическая адаптация как системная характеристика системы "человек – жизненная среда": к постановке проблемы [Електронний ресурс] / А. А. Суханов // Горизонти освіти. - 2014. - № 1. - С. 94–99. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2014_1_18

67. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій [Електронний ресурс] / В. В. Овсяннікова // Проблеми сучасної

психології. - 2013. - № 2. - С. 85-91. - Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_18

68. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

69. Воловик В. М. Функциональный диагноз в психиатрии и некоторые спорные вопросы психиатрической диагностики / В. М. Воловик // Теоретико-методологические проблемы клинической психоневрологии. – Л., 1975. – С. 79-90.

70. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості [Електронний ресурс] / І. В. Тарасюк // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Психологія і педагогіка. - 2011. - Вип. 17. - С. 342-349. - Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2011_17_39

71. Максим О. В. Психологічні механізми адаптації дезадаптованих молодших школярів [Електронний ресурс] / О. В. Максим, Т. А. Рябовол // Молодий вчений. - 2013. - № 1(01). - С. 82-89. - Режим доступу:
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2013_1\(01\)_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2013_1(01)_16)

72. Мартинюк І. А. Психологічні механізми адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] / І. А. Мартинюк // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. - 2015. - Вип. 220. - С. 262-268. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2015_220_43

73. Воробьев В. М. Психическая адаптация как проблема психологии и психиатрии / В.М. Воробьев // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1993. – № 2. – С.33-39.

74. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Д. Кислий ; Харк. військ. ун-т. – Х., 2003. – 20 с.

75. Лазоренко Т. М. Психологічна адаптація до процесу навчання дітей 6 - 8 років із затримкою психічного розвитку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.08 / Т.М. Лазоренко ; Ін-т дефектології АПН України. – К., 2002. – 21 с.
76. Ригель О. В. Психологічна адаптація дошкільника в ситуації зміни соціального середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Ригель ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К., 2011. – 20 с.
77. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / В.М. Невмержицький ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2002. – 19 с.
78. Дейнека О. С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации / О. С. Дейнека, Е. Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып.12 / Под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – С. 146-175.
79. Василенко М. М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів до навчання у ВНЗ МВС України / М. М. Василенко // Науковий вісник Київського національного університету внутрішніх справ, 2010. № 4. – С. 195-202.
80. Selye H. The stress of life / H. Selye. – N.Y., 1956. – 216 p.;
81. Seligman M. E. Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity / M.E. Seligman, J. Weiss, M. Weinraub, A. Schulman // Behav. Res. Ther. – 1980. – Vol.18, N 5. – P.459-512.
82. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме : пер. с англ. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
83. Andrews G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment / G. Andrews, C. Tennant, D.M. Hewson, G.E. Vaillant // J. Nerv. Ment. Dis. – 1978. – Vol. 166, N 5. – P. 307-316.
84. Василенко М. М. Теоретичні засади дослідження стресу у професійній діяльності / М. М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології –

збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 2. – К.2009 – С. 74-83.

85. Holmes T. H. The Social Readjustment Rating Scale / T.H. Holmes, R. Rahe // J. Psychosom. Res. – 1967. – Vol.11. – P. 213-218.

86. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. - К., 2012. - 504 с.

87. Weber H. Belastung sverarbeitung / H. Weber // Fur Klinische Psychologie. - 1992. - № 21(1). - P. 17-27.

88. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – К.: Рад. Школа, 1989. – 608 с.

89. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології / В.А. Роменець //Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / [За заг. ред. В.О. Татенка]. – К.: Либідь, 2006. – С. 11-36.

90. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / Татенко В.О. // Соціальна психологія. – 2006. – №1. – С.3-13.

91. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.

92. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. - №9.- С. 110-113.

93. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т. А. Ткачук; Держ. податк. служба України, Нац. ун-т держ. податк. служби України. - Ірпінь, 2011. - 284 с.

94. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія / В. Ф. Боснюк, В. О. Олефір, Л. А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : ХНАДУ, 2016. - 195 с.

95. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В.

Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – №.14 (17). - С.54-65.

96. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н.В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - № 5-6. – С. 39-48.

97. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр. / В. М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2007. - 431 с.

98. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / З. А. Сивогракова; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К., 2010. - 20 с.

99. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы : [Пер. с англ.] / Анна Фрейд. - М. : Педагогика-пресс, 1993. - 140 с.

100. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // J. Cons. Psychol. – 1965. – Vol. 29, N 4. – P.373-378.

101. Haan N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities / N. Haan // Genet. Psychol. Monogr. – 1974. – Vol. 89, N 2. – P.274-306.

102. Lazarus R. S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y., 1984. – 218 p.

103. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. – 1987. – Vol. 1. – P.141-169.

104. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.

105. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінг / Н.В. Родіна // Проблеми сучасної психології. – 2010. - № 7. - С. 608-633.

106. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти / Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах

трансформаційних змін у суспільстві : колективна монографія / [В.І. Подшивалкіна, А.А. Бефані, О.В. Яремчук та ін.], за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. – Одеса : Фенікс, 2011. – Р.8. – С. 264-299.

107. Selye H. History of the stress concept / H. Selye // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz. - New York: Free Press, 1993. - P. 7-17.

108. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.

109. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400-407.

110. Billings A. G. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events / A.G. Billings, R.H. Moos // Journal of Behavioral Medicine. - 1981. - № 4. - P. 157-189.

111. Pearlin L. I. The structure of coping / L. I. Pearlin, C. Schooler // Journal of Health and Social Behavior. - 1978. - № 19. - P. 2-21.

112. Menaghan E. G. Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts / E.G. Menaghan // Journal of Health and Social Behavior.- 1982. - № 23. - P. 220-234.

113. Mitchell R. E. Stress, coping, and depression among married couples / R. E. Mitchell, R. C. Cronkite, R. H. Moos // Journal of Abnormal Psychology. - 1983. - № 92. - P. 433-448.

114. Holahan C. J. Coping, Stress Resistance, and Growth: Conceptualizing Adaptive Functioning / C.J. Holahan, R.N. Moos, S. Schaefer // The Handbook of Coping. Theory, Research, Applications / M. Zeidner, N. S. Endler. - New York: Wiley, 1996. - P. 25-43.

115. McCrae R. R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge / R.R. McCrae // Journal of Personality and Social Psychology. - 1984. - № 46. - P. 919-928.

116. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400-407.

117. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. - New York: Springer, 1984. – 444 p.
118. Wiedl K. H. Coping with symptoms related to schizophrenia / K. H. Wiedl, B. Schottner // Schizophr. - 1991. - № 17(3). - P. 525–538.
119. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / R. S. Lazarus. - London: Oxford University Press, 1991. – 572 p.
120. Weiner B. A theory of motivation of some classroom experiences / B. Weiner // Journal of Educational Psychology. - 1979. - № 71. - P. 3-25.
121. Weiner B. The social psychology of emotion: applications of a naïve psychology / B. Weiner // Journal of Social and Clinical Psychology. - 1987. - № 5. - P. 405-419.
122. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. - Oxford University Press, 2002. - 176 p.
123. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - 2000. - № 37(3). - P. 727-745.
124. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический аспект / К. Муздыбаев. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. - Т.1. - Вып. 2. - С. 100-111.
125. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 337-421.
126. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // American Psychologist. - 1989. - № 44 (3). - P. 513-524.
127. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. - Oxford University Press, 2002. - 176 p.
128. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - 2000. - № 37(3). - P. 727—745.

129. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Р. Мадди; [Пер. с англ. И.Ю. Авидон и др.]. - Санкт-Петербург : Речь, 2002. - 538 с.

130. Кліманська М. Б. Почуття гумору як ресурс подолання стресу в роботі менеджерів / М. Б. Кліманська, І. І. Перун // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. - 2011. - 16, вип. 11, ч. 1. - С. 261-268.

131. Назаров О. О. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / О. О. Назаров, Н. В. Оніщенко, О. В. Садковий, О. І. Склень, О. В. Тімченко; Ун-т цив. захисту України. - Х., 2008. - 221 с.

132. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. В. Грандт; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка . - К., 2012. - 20 с.

133. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку / А. М. Большакова // Наука і освіта. - 2013. - № 1/2. - С. 17-21.

134. Ткачук Т. А. Дослідження локусу контролю як складової копінг-поведінки фахівців податкової служби / Т. Ткачук // Соц. психологія. - 2010. - № 4. - С. 95-102.

135. Schwarzer R. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping / R. Schwarzer, S. Taubert // Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges / R. Schwarzer, S. Taubert. - London: Oxford University Press, 2002. - Part 2. - P. 19-35.

136. Schmitz G. S. Proaktive Einstellung von Lehrern: Konstruktsbeschreibung und psychometrische Analysen / G. S. Schmitz, R. Schwarzer // Zeitschrift für Empirische Pädagogik. - 1999. - № 13 (1). - P. 3-27.

137. Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // Self-efficacy: Thought control of action / R. Schwarzer. - Washington, DC: Hemisphere, 1992. - P. 217-242.

138. Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg, E., editor. *Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges*. – London: Oxford University Press, 2002. – P. 19–35.

139. Родіна Н. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон / Вісник Одеського національного університету. – 2011. - Т. 16, В. 17. – С. 68-79.

140. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Б. В. Бірон; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. - Одеса, 2015. – 22 с.

141. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колект. моногр. / В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінарченко; ред.: В. І. Подшивалкіна. - О. : Фенікс, 2011. - 380 с.

142. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем / А. Б. Коваленко, Н. В. Родіна // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. - 2009. - 14, вип. 17. - С. 54-65.

143. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Ю. О. Бохонкова; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К., 2013. - 40 с.

144. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій / М. М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 7. – К., 2009. – С. 95-107.

145. Никандров В. В. Экспериментальная психология / В. В. Никандров. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 510 с.

146. Братко А. А. Моделирование психики [Текст]. - Москва : Наука, 1969. - 174 с.

147. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні : метод. посіб./ за ред.. В.П.Казміренка ; Акад.пед.наук України, І-т соц.та політ.психології . – К. : Міленіум, 2011. – 268 с.

148. Нартова-Бочавер С. К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. - 1997.- Т.18. - №5.- с. 20-30.

149. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2005. - 960 с.

150. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях [Електронний ресурс] / А. В. Вдовиченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 17-20. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6

151. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби [Електронний ресурс] / А. Є. Левенець // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 24. - С. 454-466. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39

152. Грандт В. В. Особливості копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб [Електронний ресурс] / В. В. Грандт // Проблеми сучасної психології. - 2012. - № 2. - С. 4-10. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_2_3

153. Бушуєва Т. В. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів [Електронний ресурс] / Т. В. Бушуєва, Д. Д. Отич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2012. - Вип. 37. - С. 312-317. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85

154. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach //Journal Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol. 56. - P. 267-283.

155. Осухова Н. Г. Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: опыт эмпирического исследования : монография / Н. Г. Осухова. - Москва : Варсон, 2008. - 400 с.
156. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе / И. Г. МалкинаПых // Московский психологический журнал. – 2007. – № 12. – С. 15–25.
157. Либина А. В. Совладающий интеллект : успешное разрешение жизненных трудностей / А. В. Либина. - Москва : Эксмо, 2008. – 397 с.
158. Либина А. В., Либин А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стил ь человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. М., 1998. - С. 190-204.
159. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 287 с.
160. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. А. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Е. Е. Соколова. - М. : Смысл, 2005. - 431 с.
161. Никифоров Г. С., Филимоненко Ю. И., Польшин А. К. Психологические аспекты саморегуляции состояний. – СПб. : Питер, 1996. – 205 с.
162. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект. // Вопросы психологии. – 1995. - № 1. – С. 5 – 12.
163. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин ; Российская акад. образования, Психологический ин-т. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : URSS : Ленанд, 2010. - 316 с.
164. Василенко М. М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України / М. М. Василенко // Юридична психологія та педагогіка – 2010 – №2. – С. 124–134.
165. Одинцова М. А. Многоликость «жертвы», или немного о Великой манипуляции : (система работы, диагностика, тренинги) : учебное пособие /

М. А. Одинцова ; Российская акад. образования, НОУ ВПО «Московский психолого-социальный ин-т». - Москва : Флинта : МПСИ, 2010. - 250 с.

166. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. Є. Самара ; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – О., 2010. – 16 с.

167. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності [Електронний ресурс] / В. В. Грандт // Проблеми сучасної психології. - 2012. - № 1. - С. 97-102. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2012_1_19.pdf

168. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал – №1, 1994. – С. 3-19.

169. Дейнека О. С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации / О. С. Дейнека, Е. Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып.12 / Под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – С. 146-175.

170. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности : Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. - 3. изд., испр. - М. : Ин-т приклад. психологии, 2000. - 511 с.

171. Ялтонский В. М. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, Е.Т. Соколова, Н.С. Видерман // Соц. и клинич. психиатрия. – 2001. – Т.11, вып. 2. – С. 36-43.

172. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич; Рос. акад. наук. Ин-т социологии. С.-Петербург. филиал и др. - СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1999. - 1023 с.

173. Симатова О. Б. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике аддиктивного поведения подростков // Отклоняющееся поведение человека в современном мире:

проблемы и решения: сб. материалов междунар. заочной науч.- практ. конф. Владимир, 12 мая 2010 г. - Владимир: ВлГУ, 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49>

174. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ // - Москва, - Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию Российской Федерации ГОУ ВПО «Московский государственный медико-стоматологический университет» Национальный научный центр наркологии Фонд «Система профилактических программ». - 2007 – 197 с.

175. Абабков В. А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Л. А. Цветковой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С. 14-22.

176. iedl K. H. Coping with symptoms related to schizophrenia / K. H. Wiedl, B. Schöttner // Schizophrenia Bull. – 1991. – Vol. 17, N 3. – P.525-538.

177. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи: Изд-во «Талант», 1990. – 144 с.

178. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників [Електронний ресурс] / В. Ф. Боснюк // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія . - 2011. - Вип. 41. - С. 33-42. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psychol_2011_41_6.pdf

179. Изард К. Э. Психология эмоций : пер. с англ. – СПб.: Питер, 2006. – 460 с.

180. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общ. ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 743 с.

181. Гемешлиев Ф.К. Психологические модели и технология интегративной оценки копинг-поведения специалистов экстремального профиля : диссертация ... кандидата психологических наук : 05.26.03 / Ф.К.Гемешлиев - Санкт-Петербург, 2014. - 195 с.

182. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. - 583 с.

183. Балл Г. А. Теория учебных задач: Психолого-педагогический аспект. — М.: Педагогика, 1990.— 184 с.

184. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантитул, 2010. — 64 с..

185. Гришин А. М. Возможности диагностики способов совладающего поведения // Развитие человека в современном мире: материалы II Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2011. — С. 6–25.

186. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ / М. М. Дідух // Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. — 2014 —№26.— С.129-143.

187. Семиченко В. А. Опыт системно-структурного моделирования сложных объектов в психолого-педагогических исследованиях / Валентина Анатольевна Семиченко // Проблемы сучасної педагогічної освіти : [зб. наук. ст.]. Педагогіка і психологія / Кримський держ. гуманіт. ін-т. — К., 2003. — Вип. 5. — С. 253–266.

188. Карамушка Л. М., Москальов М. В. Психологічні умови підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : Монографія. — К. : «Просвіта», 2011. — 200 с.

189. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2009. - 464 с.

190. Практическая психодиагностика : Методики и тесты : [Диагностика псих. состояний и свойств личности. Диагностика межличност. и семейн.

отношений. Диагностика проф. подбора кадров] : Учеб. пособие / [Ред.-сост. - Д. Я. Райгородский]. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. - 667 с.

191. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488 с.

192. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - Москва [и др.] : Питер, 2009. - 329 с.

193. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Социальная работа" / О. П. Елисеев. - 3-е изд., перераб. - Москва [и др.] : Питер, 2010. - 507 с.

194. Никиреев Е. М. Психологические особенности направленности личности : учебное пособие / Е.М. Никиреев. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2007. – 72 с.

195. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. - М. [и др.] : Питер, 2004 (ГПП Печ. Двор). - 700 с.

196. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Лебедев И.Б. – СПб., 2002. – 31 с.

197. Колесніченко Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Колесніченко Ліна Аліковна. – К., 2004. – 219 с.

198. Якимчук А. В. Розвиток у керівників оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України здатності до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / А. В. Якимчук ; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. — Хмельницький, 2010. – 20 с.

199. Худякова И. С. Мотивация аффилиации в структуре личности подозреваемых, обвиняемых и осужденных // Вестник ТГПУ. 2010. №4.

[Электронный ресурс]. Режим доступа :
<http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-affiliatsii-v-strukture-lichnosti-podozrevaemyh-obvinyаемых-i-osuzhdennyh#ixzz4K46506dg>

200. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності // Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 25 листопада 2016) – Національна академія НГУ. – 2016 – С. 83-85.

201. Дідух М.М. Результати експериментальної перевірки ефективності психолого-організаційної технології з розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ / М.М.Дідух // Психологічний часопис : зб. наук. праць / за ред. С.Д. Максименка. — № 1 (5). — Вип. 5. — Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. — С. 41-53.

202. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. зал. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма „ІНКОО”, 2005. – 366 с.

203. Карамушка Л. М., Малигіна М. П. Види інтерактивних технік та особливості їх застосування у підготовці менеджерів та працівників освіти // Актуальні проблеми психології. Том. 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія.— К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2002, част. 6. – С. 275–284.

204. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности /под реда. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2001. – 448 с.

205. Дзюба Т.М. Конфліктологія в освітньому менеджменті: Тренінгова програма для керівників загальноосвітніх навчальних закладів.Полтава: ПОППО, 2005. – 52с.

206. Хлебнікова Т.М. Ділова гра як метод активного навчання педагога / Т.М. Хлебнікова. – Харків: Основа, 2005. – 76 с.

Додаток А

Результати контрольних зрізів експериментальної групи

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
<i>Тест визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра</i>				
Сфера міжособистісного спілкування	17	1	17	1
	16	1	16	2
	15	2	15	2
	14	2	14	2
	13	2	13	2
	12	3	12	5
	11	7	11	5
	10	5	10	5
	9	4	9	4
	8	2	8	2
	7	1	7	1
	6	1	6	-
<i>Методика діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є. Ф. Бажин, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінд)</i>				
Інтернальність досягнень	10	2	10	3
	9	3	9	3
	8	6	8	6
	7	6	7	6
	6	6	6	5
	5	3	5	4
	4	3	4	4
	3	2	3	-
	2	-	2	-
Інтернальність невдач	10	3	10	-
	9	3	9	1
	8	5	8	5
	7	6	7	6
	6	8	6	6
	5	1	5	5
	4	1	4	4
	3	1	3	2
	2	3	2	2
Інтернальність професійних відносин	10	1	10	2
	9	3	9	3
	8	5	8	6
	7	5	7	6
	6	5	6	6
	5	3	5	4
	4	4	4	2
	3	3	3	2
	2	2	2	-
	1	-	1	-

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	Кількість	показник	кількість
Інтернальність міжособистісних відносин	10	2	10	2
	9	2	9	2
	8	5	8	7
	7	7	7	7
	6	7	6	7
	5	3	5	3
	4	3	4	3
	3	1	3	-
	2	1	2	-
Загальна інтернальність	10	4	10	3
	9	4	9	4
	8	7	8	7
	7	5	7	7
	6	5	6	7
	5	2	5	2
	4	2	4	1
	3	2	3	-
Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла				
Асертивні дії	26	-	26	-
	25	-	25	1
	24	2	24	4
	23	2	23	3
	22	3	22	3
	21	3	21	3
	20	5	20	4
	19	7	19	4
	18	3	18	3
	17	-	17	1
	16	-	16	2
	15	1	15	2
	14	1	14	1
	13	1	13	-
	12	1	12	-
	11	1	11	-
	8	1	8	-
Вступ до соціального контакту	28	2	28	2
	27	2	27	2
	26	2	26	3
	25	4	25	6
	24	6	24	6
	23	6	23	5
	22	5	22	3
	21	1	21	2
	18	1	20	2
	17	1	17	-
	16	1	16	-

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Пошук соціальної підтримки	28	1	28	1
	27	2	27	2
	26	1	26	2
	25	1	25	2
	24	5	24	4
	23	4	23	5
	22	6	22	5
	21	6	21	5
	20	1	20	2
	19	-	19	2
	18	1	18	1
	17	1	17	-
	15	1	15	-
	14	1	14	-
Обережні дії	28	-	28	-
	27	1	27	-
	26	1	26	1
	25	2	25	1
	24	2	24	2
	23	2	23	2
	22	3	22	2
	21	5	21	4
	20	5	20	3
	19	4	19	4
	18	2	18	4
	16	-	16	2
	14	1	14	2
	13	1	13	2
	11	1	11	1
Імпульсивні дії	10	1	10	1
	26	1	26	-
	24	1	24	-
	22	1	23	1
	21	1	22	1
	20	1	21	1
	19	5	19	1
	18	5	18	4
	17	6	17	7
	16	5	16	7
	15	1	15	7
	13	1	14	1
	12	1	13	1
Уникання	9	2	9	-
	27	1	27	-
	25	1	25	-
	24	-	24	1

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Уникання	23	1	23	-
	21	-	21	1
	20	1	20	1
	19	-	19	1
	18	-	18	1
	17	4	17	2
	16	7	16	6
	15	6	15	6
	14	6	14	6
	13	2	13	3
	12	1	12	2
	11	1	11	1
	10	-	10	-
	8	-	8	-
	Маніпулятивні дії	27	-	27
26		2	26	1
25		1	25	1
24		2	24	1
23		2	23	2
22		2	22	3
21		5	21	3
20		7	20	4
19		4	19	4
18		2	18	4
16		1	17	3
14		1	16	2
13		1	12	2
11		1	11	1
Асоціальні дії		27	1	27
	26	-	26	1
	25	1	25	-
	24	1	24	-
	23	1	23	1
	22	-	22	1
	21	1	21	1
	20	1	20	1
	19	3	19	4
	18	5	18	4
	17	5	17	3
	16	3	16	4
	15	3	15	3
	14	-	14	1
	13	1	13	1
	12	3	12	2
	11	1	11	2
	10	1	10	2

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Агресивні дії	27	-	27	
	26	1	26	
	24	1	25	1
	23	1	23	1
	20	-	21	1
	19	1	20	1
	18	3	18	4
	17	5	17	4
	16	7	16	6
	15	7	15	8
	14	1	14	1
	13	1	13	1
	12	1	12	3
	11	1	11	-
	10	1	10	-
Тест «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс)				
Рівень мотивації досягнення успіху	24	1	24	1
	23	1	23	2
	22	2	22	2
	21	2	21	2
	20	2	20	2
	19	2	19	4
	18	1	18	4
	17	3	17	1
	16	3	16	1
	15	1	15	4
	14	3	14	2
	13	2	13	1
	12	1	12	1
	11	1	11	1
	10	1	10	1
	9	1	9	1
	8	2	8	1
	7	1	7	-
	6	1	6	-
	5	-	5	-
Тест «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс)				
Рівень мотивації уникнення невдач	26	-	26	-
	25	-	25	-
	24	2	24	-
	23	2	23	1
	22	4	22	2
	21	4	21	2
	20	3	20	2
	19	2	19	2
	18	2	18	2

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Рівень мотивації уникнення невдач	17	1	17	2
	16	1	16	2
	15	2	15	2
	14	1	14	3
	13	1	13	3
	12	1	12	2
	11	1	11	1
	10	1	10	1
	9	2	9	1
	8	-	8	1
	7	1	7	1
	6	-	6	1
<i>Методика з визначення мотивів афіліації (А. Мехрабін)</i>				
Прагнення до прийняття	194	1	220	1
	193	1	217	1
	186	1	214	1
	185	1	209	1
	181	1	205	2
	180	1	200	1
	179	1	199	1
	178	1	195	1
	177	1	193	1
	175	1	188	1
	174	1	181	1
	173	1	177	1
	169	1	171	1
	161	1	169	2
	160	1	160	1
	129	2	153	1
	105	1	151	1
	98	1	149	1
	97	1	147	1
	96	1	140	1
	94	2	133	2
	88	1	129	1
	84	2	112	1
	79	1	100	1
	75	1	99	1
	74	1	92	1
	65	1	84	1
	48	1	76	1
Страх нехтування	212	1	191	1
	206	1	190	1
	197	1	189	1
	187	1	187	1
	181	1	180	1

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Страх нехтування	178	1	176	2
	177	1	171	1
	176	1	169	1
	171	1	168	1
	167	1	165	1
	163	1	161	1
	156	1	158	1
	153	2	155	1
	151	2	149	1
	147	1	144	1
	146	1	132	1
	137	1	131	1
	136	1	127	1
	121	1	119	1
	99	1	95	1
	89	1	87	1
	85	2	81	1
	77	1	74	1
	75	1	71	1
	54	1	50	2
	48	1	44	1
	46	1	40	1
	36	1	38	2
<i>Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)</i>				
Рациональний канал емпатії	6	1	6	3
	5	3	5	6
	4	8	4	9
	3	8	3	9
	2	6	2	4
	1	5	1	-
Емоційний канал емпатії	6	3	6	1
	5	3	5	3
	4	8	4	9
	3	9	3	9
	2	5	2	6
	1	3	1	3
Інтуїтивний канал емпатії	6	1	6	1
	5	2	5	2
	4	8	4	7
	3	8	3	9
	2	6	2	6
	1	6	1	6
Установки, які сприяють емпатії	6	1	6	2
	5	1	5	2
	4	10	4	9
	3	9	3	9

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Установки, які сприяють емпатії	2	5	2	6
	1	5	1	3
Здатність до емпатії	6	2	6	2
	5	3	5	2
	4	8	4	8
	3	8	3	9
	2	5	2	6
	1	5	1	4
Ідентифікація в емпатії	6	2	6	3
	5	2	5	3
	4	8	4	9
	3	8	3	9
	2	6	2	4
	1	5	1	3
Сумарний показник	6	2	6	2
	5	2	5	4
	4	8	4	8
	3	9	3	8
	2	5	2	5
	1	5	1	4
Методика «Самооцінка особистості» варіант С. А. Будасі				
Висока адекватна	0.84	1	0.84	1
	0.81	1	0.83	1
	0.80	1	0.82	1
	0.78	1	0.80	1
	0.75	1	0.79	1
	0.73	2	0.76	1
	0.68	2	0.74	1
	0.65	2	0.73	1
	0.64	-	0.65	1
	0.63	-	0.56	1
Середня адекватна	0.52	2	0.55	4
	0.50	4	0.51	2
	0.43	2	0.49	2
	0.41	2	0.47	2
	0.37	2	0.45	2
	0.33	3	0.39	3
	0.37	-	0.37	4
Низька адекватна	-0,09	3	-0.09	2
	-0.12	2	-	-
Висока неадекватна	-	-	-	-
Низька неадекватна	-	-	-	-
Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) В. І. Моросанової та О. М. Коноз				
Планування	9	-	9	-
	8	1	8	1
	7	4	7	2

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Планування	6	6	6	8
	5	7	5	7
	4	5	4	6
	3	4	3	4
	2	4	2	2
	1	-	1	1
Моделювання	9	-	9	1
	8	2	8	1
	7	4	7	3
	6	6	6	6
	5	6	5	6
	4	7	4	6
	3	4	3	6
	2	1	2	1
	1	1	1	1
Програмування	9	-	9	1
	8	2	8	2
	7	4	7	3
	6	4	6	4
	5	7	5	7
	4	6	4	6
	3	4	3	4
	2	3	2	4
	1	1	1	-
Оцінка результатів	9	1	9	1
	8	2	8	2
	7	4	7	3
	6	6	6	6
	5	6	5	7
Оцінка результатів	4	4	4	3
	3	2	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
Гнучкість	9	-	9	1
	8	1	8	3
	7	2	7	3
	6	6	6	6
	5	8	5	6
	4	8	4	8
	3	3	3	3
	2	2	2	1
	1	1	1	-
Самостійність	9	-	9	-
	8	1	8	1
	7	1	7	1
	6	5	6	5

Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Самостійність	5	8	5	8
	4	8	4	9
	3	3	3	2
	2	3	2	3
	1	2	1	2
Загальний рівень саморегуляції	34	1	34	-
	33	-	33	1
	32	1	32	1
	31	1	31	1
	30	2	30	2
	29	3	29	4
	28	5	28	4
	27	5	27	4
	26	5	26	6
	25	6	25	6
	24	1	24	1
	23	1	23	1

Додаток Б

Результати контрольних зрізів контрольної групи

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
<i>Методика діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є. Ф. Бажин, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінд)</i>				
Інтернальність досягнень	10	2	10	1
	9	2	9	3
	8	6	8	6
	7	7	7	7
	6	7	6	7
	5	2	5	3
	4	2	4	1
	3	2	3	2
	2	1	2	1
Інтернальність невдач	10	2	10	2
	9	2	9	2
	8	6	8	4
	7	6	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	6
	4	2	4	2
	3	2	3	2
	2	-	2	-
Інтернальність професійних відносин	10	2	10	3
	9	3	9	2
	8	6	8	7
	7	5	7	5
	6	3	6	3
	5	3	5	3
	4	5	4	3
	3	2	3	3
	2	1	2	1
	1	1	1	1
Інтернальність міжособистісних відносин	10	3	10	2
	9	2	9	3
	8	6	8	6
	7	6	7	6
	6	6	6	7
	5	3	5	2
	4	3	4	2
	3	2	3	3
	2	-	2	-
Загальна інтернальність	10	2	10	2
	9	3	9	3
	8	7	8	7
	7	7	7	7

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Загальна інтернальність	6	6	6	6
	5	3	5	3
	4	2	4	2
	3	1	3	1
Тест визначення рівня самооефективності Дж. Маддукса і М. Шесра				
Сфера міжособистісного спілкування	17	1	17	1
	16	1	16	2
	15	2	15	2
	14	3	14	2
	13	2	13	2
	12	5	12	5
	11	5	11	5
	10	6	10	5
	9	3	9	4
	8	1	8	1
	7	1	7	1
	6	1	6	1
Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла				
Асертивні дії	26	1	26	-
	25	1	25	2
	24	1	24	2
	23	1	23	1
	22	3	22	3
	21	3	21	3
	20	3	20	3
	19	5	19	6
	18	6	18	6
	17	1	17	1
	16	1	16	1
	15	1	15	1
	14	3	14	1
	13	1	13	1
	12	-	12	-
	11	-	11	-
	8	-	8	-
Вступ до соціального контакту	29	1	29	1
	28	1	28	1
	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25	4	25	5
	24	7	24	6
	23	7	23	7
	22	7	22	7
	21	-	21	1
	18	1	18	1

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Вступ до соціального контакту	17	1	17	-
	16	-	16	-
Пошук соціальної підтримки	28	-	28	-
	27	2	27	1
	26	2	26	2
	25	2	25	3
	24	4	24	3
	23	6	23	6
	22	6	22	7
	21	6	21	5
	20	-	20	1
	19	1	19	1
	18	1	18	1
	17	1	17	1
	15	-	15	-
	14	-	14	-
Обережні дії	28	1	28	1
	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25	1	25	1
	24	2	24	2
	23	2	23	2
	22	3	22	3
	21	3	21	3
	20	7	20	7
	19	5	19	5
	18	2	18	1
	16	1	16	2
	14	1	14	1
	13	1	13	1
	11	-	11	-
Імпульсивні дії	10	-	10	-
	26	1	26	-
	24	1	24	2
	22	3	22	2
	21	1	21	1
	20	1	20	1
	19	4	19	6
	18	5	18	5
	17	4	17	5
	16	5	16	4
	15	3	15	3
	13	3	13	2
	12	-	12	-
	9	-	9	-

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Уникання	27	-	27	-
	25	-	25	-
	24	1	24	2
	23	1	23	-
	21	1	21	1
	20	-	20	1
	19	1	19	-
	18	1	18	1
	17	6	17	6
	16	6	16	6
	15	5	15	6
	14	4	14	3
	13	1	13	1
	12	-	12	1
	11	1	11	-
	10	1	10	2
	8	2	8	1
Маніпулятивні дії	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25	2	25	2
	24	2	24	2
	23	2	23	2
	22	3	22	3
	21	5	21	5
	20	5	20	5
	19	4	19	4
	18	1	18	2
	16	2	16	1
	14	1	14	1
	13	2	13	1
	11	-	11	1
Асоціальні дії	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25		25	1
	24	1	24	1
	23	1	23	1
	22	1	22	-
	21	-	21	-
	20	-	20	-
	19	5	19	5
	18	5	18	5
	17	5	17	5
	16	3	16	3
	15	2	15	3
	14	1	14	1
	13	1	13	1

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Асоціальні дії	12	1	12	1
	11	2	11	1
	10	1	10	1
Агресивні дії	27	1	27	1
	26	-	26	1
	24	2	24	1
	23	-	23	1
	20	1	20	-
	19	1	19	1
	18	3	18	3
	17	3	17	5
	16	6	16	5
	15	5	15	5
	14	5	14	4
	13	1	13	1
	12	-	12	1
	11	2	11	1
	10	1	10	1
Тест «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс)				
Рівень мотивації досягнення успіху	24	2	24	1
	23	1	23	1
	22	2	22	2
	21	1	21	2
	20	3	20	3
	19	3	19	3
	18	1	18	1
	17	1	17	1
	16	1	16	1
	15	3	15	3
	14	3	14	3
	13	2	13	2
	12	1	12	1
	11	1	11	1
	10	2	10	2
	9	1	9	1
	8	1	8	1
	7	1	7	1
	6	-	6	1
	5	1	5	-
Тест «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс)				
Рівень мотивації уникнення невдач	26	1	26	-
	25	1	25	1
	24	1	24	2
	23	1	23	1
	22	2	22	2
	21	2	21	2

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Рівень мотивації уникнення невдач	20	1	20	1
	19	1	19	1
	18	2	18	2
	17	2	17	3
	16	1	16	1
	15	1	15	1
	14	1	14	1
	13	1	13	1
	12	-	12	1
	11	3	11	1
	10	3	10	3
	9	3	9	3
	8	1	8	2
	7	2	7	1
	6	1	6	1
<i>Методика з визначення мотивів афіліації (А. Мехраб'ян)</i>				
Прагнення до прийняття	196	1	194	1
	195	1	193	1
	192	1	191	1
	190	1	189	1
	187	1	186	1
	184	1	185	1
	182	1	183	1
	179	1	177	1
	176	1	165	1
	174	1	157	1
	159	1	156	1
	148	1	145	1
	144	1	133	1
	135	1	128	1
	123	1	119	1
	106	1	110	1
	104	1	105	1
	100	1	101	1
	98	1	96	1
	94	1	95	1
	93	1	84	1
	89	1	82	1
	85	1	75	1
	80	1	74	1
	77	2	65	2
	68	1	63	1
	59	2	58	2
	54	2	55	2

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Страх нехтування	200	1	212	1
	195	1	206	1
	194	1	197	1
	190	1	187	1
	174	1	171	1
	165	1	167	1
	159	1	163	1
	157	1	156	1
	149	1	151	1
	144	1	153	1
	133	1	147	1
	129	1	146	1
	125	1	137	1
	118	2	136	1
	117	2	121	1
	95	1	99	1
	94	1	89	1
	90	1	85	1
	88	1	77	1
	80	2	75	2
	73	1	54	2
	69	1	48	1
	44	1	46	1
	39	1	36	2
Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)				
Раціональний канал емпатії	6	2	6	2
	5	2	5	2
	4	7	4	8
	3	9	3	8
	2	8	2	8
	1	3	1	3
Емоційний канал емпатії	6	1	6	2
	5	3	5	3
	4	10	4	9
	3	10	3	10
	2	4	2	4
	1	3	1	3
Інтуїтивний канал емпатії	6	2	6	2
	5	1	5	2
	4	8	4	7
	3	9	3	9
	2	6	2	6
	1	5	1	5
Установки, які сприяють емпатії	6	1	6	2
	5	4	5	3
	4	9	4	9

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Установки, які сприяють емпатії	3	9	3	9
	2	4	2	4
	1	4	1	4
Здатність до емпатії	6	4	6	4
	5	4	5	4
	4	8	4	8
	3	8	3	8
	2	4	2	4
	1	3	1	3
Ідентифікація в емпатії	6	2	6	3
	5	3	5	3
	4	8	4	7
	3	7	3	7
	2	6	2	6
	1	5	1	5
Сумарний показник	6	2	6	3
	5	2	5	3
	4	9	4	8
	3	9	3	8
	2	5	2	5
	1	4	1	4
Методика «Самооцінка особистості» варіант С. А. Будасі				
Висока адекватна	0.83	1	0,83	1
	0.82	1	0,82	1
	0.81	1	0,81	1
	0.80	1	0,80	1
	0.76	1	0,79	2
	0.74	2	0,78	2
	0.72	2	0,73	2
	0.68	2	0,69	3
Середня адекватна	0.54	2	0,54	3
	0.52	4	0,53	3
	0.46	2	0,49	2
	0.44	2	0,48	2
	0.36	3	0,37	2
	0.35	3	0,35	2
Низька адекватна	-0,11	2	-0,12	2
	-0.14	2	-0,13	2
Висока неадекватна	-	-	-	-
Низька неадекватна	-	-	-	-
Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) В. І. Моросанової та О. М. Коноз				
Планування	9	-	9	-
	8	1	8	1
	7	4	7	3
	6	6	6	7
	5	7	5	7

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Планування	4	5	4	9
	3	4	3	3
	2	4	2	1
	1	-	1	-
Моделювання	9	-	9	1
	8	2	8	2
	7	4	7	6
	6	6	6	6
	5	6	5	7
	4	7	4	6
	3	4	3	2
	2	1	2	1
Програмування	1	1	1	-
	9	-	9	-
	8	2	8	2
	7	4	7	5
	6	4	6	5
	5	8	5	9
	4	6	4	4
	3	3	3	3
Оцінка результатів	2	3	2	3
	1	1	1	-
	9	1	9	-
	8	3	8	4
	7	4	7	8
	6	6	6	6
	5	6	5	5
	4	4	4	4
Гнучкість	3	3	3	2
	2	3	2	-
	1	1	1	-
	9	-	9	-
	8	1	8	1
	7	2	7	2
	6	6	6	5
	5	8	5	9
Самостійність	4	8	4	8
	3	3	3	3
	2	2	2	2
	1	1	1	1
	9	-	9	1
	8	1	8	1
Самостійність	7	1	7	1
	6	5	6	4
	5	7	5	7
	4	7	4	7

Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Самостійність	3	4	3	4
	2	4	2	4
	1	2	1	2
Загальний рівень саморегуляції	36	1	36	1
	35	-	35	1
	34	1	34	1
	33	1	33	1
	32	2	32	1
	31	3	31	3
	30	4	30	4
	29	5	29	5
	28	5	28	5
	27	5	27	5
	26	1	26	1
	25	1	25	1
	24	-	24	1
	23	1	23	1
	22	1	22	-

Додаток В

**Результати статистичної обробки даних контрольних зрізів
експериментальної групи до та після експерименту**

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник до експерименту	Показник після експерименту	t	p
Когнітивно-оцінний компонент					
1.	<i>Рівень самоефективності</i> сфера міжособистісного спілкування	11.250±0.518	11.571±0.514	3.512	≤0,05
Показники інтернальності – екстернальності					
2.	Інтернальність досягнень	6.607±0.383	6.857±0.369	2.946	≤0,05
3.	Інтернальність невдач	6.571±0.393	5.750±0.361	-6.976	>0,05
4.	Інтернальність професійних відносин	5.893±0.439	6.643±0.375	6.658	≤0,05
5.	Інтернальність міжособистісних відносин	6.429±0.383	6.821±0.323	3.601	≤0,05
6.	Загальна інтернальність	6.929±0.385	7.357±0.306	3.512	≤0,05
Мотиваційно-операційний компонент					
Стратегії подолання стресових ситуацій					
1.	Асертивна	18.750±0.774	19.964±0.594	4.604	≤0,05
2.	Вступ у соціальний контакт	23.464±0.565	24.036±0.427	2.777	≤0,05
3.	Пошук соціальної підтримки	22.143±0.634	22.857±0.499	3.321	≤0,05
4.	Обережні дії	20.286±0.808	18.929±0.818	-6.872	>0,05
5.	Імпульсивні дії	17.321±0.716	16.857±0.437	-1.329	>0,05
6.	Уникання	16.179±0.697	15.536±0.553	-3.048	>0,05
7.	Маніпулятивні дії	20.214±0.694	19.250±0.719	-7.231	>0,05
8.	Асоціальні дії	17.429±0.786	16.429±0.771	-7.216	>0,05
9.	Агресивні дії	16.429±0.672	16.464±0.565	0.234	>0,05
10.	<i>Мотивація досягнення успіху</i>	15.536±1.012	17.000±0.859	7.614	≤0,05
11.	<i>Мотивація уникнення невдач</i>	17.321±0.973	15.571±0.926	-12.98	>0,05
Рівень афіліації					
12.	Прагнення до прийняття оточенням	135.607±9.321	159.393±8.358	8.910	≤0,05
13.	Страх бути знехтуваним	134.68±10.09	130.071±9.803	-4.558	>0,05
Регулятивний компонент					
Рівень емпатії					
1.	Раціональний канал емпатії	3.071±0.251	3.821±0.235	8.838	≤0,05
2.	Емоційний канал емпатії	3.286±0.256	3.250±0.226	-0.560	>0,05
3.	Інтуїтивний канал емпатії	2.929±0.251	2.964±0.259	0.982	>0,05
4.	Установки які сприяють емпатії	3.107±0.242	3.250±0.260	2.083	≤0,05
5.	Здатність до емпатії	3.071±0.282	3.286±0.256	2.665	≤0,05
6.	Ідентифікація в емпатії	3.214±0.269	3.393±0.242	2.379	≤0,05
7.	Сумарний показник емпатії	3.179±0.267	3.357±0.263	2.379	≤0,05
Самооцінка особистості					
8.	Усереднений показник	0.475±0.055	0.526±0.045	2.158	≤0,05

Продовження додатку В

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник ЕГ до експерименту	Показник ЕГ після експерименту	t	P
<i>Стильові особливості саморегуляції</i>					
9.	Планування	4.714±0.291	4.964±0.259	2.507	≤0,05
10.	Моделювання	5.250±0.326	5.464±0.321	2.665	≤0,05
11.	Програмування	4.786±0.311	5.000±0.331	2.665	≤0,05
12.	Оцінка результатів	5.607±0.279	5.821±0.292	2.233	≤0,05
13.	Гнучкість	5.143±0.358	5.393±0.353	2.507	≤0,05
14.	Самостійність	5.071±0.327	5.286±0.339	2.233	≤0,05
15.	Загальний рівень саморегуляції	28.321±0.547	28.607±0.575	2.083	≤0,05

Додаток Г

**Результати статистичної обробки даних контрольних зрізів
контрольної групи до та після експерименту**

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник до експерименту	Показник після експерименту	t	P
Когнітивно-оцінний компонент					
1.	<i>Рівень самоефективності</i> сфера міжособистісного спілкування	10.821±0.463	11.50±2.80	0.24	-
<i>Показники інтернальності – екстернальності</i>					
2.	Інтернальність досягнень	6.50±1.21	6.46±2.04	0.02	-
3.	Інтернальність невдач	6.50±1.50	6.46±1.89	0.03	-
4.	Інтернальність професійних відносин	6.18±2.04	6.18±2.52	0.00	-
5.	Інтернальність міжособистісних відносин	6.64±1.67	6.61±2.02	0.01	-
6.	Загальна інтернальність	6.89±1.42	6.89±1.79	0.00	-
Мотиваційно-операційний компонент					
<i>Стратегії подолання стресових ситуацій</i>					
1.	Асертивна	19.36±2.51	19.57±3.08	0.05	-
2.	Вступ у соціальний контакт	23.54±1.75	23.71±2.21	0.06	-
3.	Пошук соціальної підтримки	22.71±1.88	22.54±2.36	0.06	-
4.	Обережні дії	20.86±2.64	20.79±3.58	0.02	-
5.	Імпульсивні дії	18.04±2.19	17.96±2.85	0.02	-
6.	Уникання	15.57±2.60	15.79±3.62	0.05	-
7.	Маніпулятивні дії	20.50±2.82	20.50±3.79	0.00	-
8.	Асоціальні дії	17.39±3.14	17.64±4.25	0.05	-
9.	Агресивні дії	16.43±2.73	16.68±4.09	0.05	-
10.	<i>Мотивація досягнення успіху</i>	15.71±4.57	15.64±5.20	0.01	-
11.	<i>Мотивація уникнення невдач</i>	15.68±5.27	15.68±5.91	0.00	-
<i>Рівень афіліації</i>					
12.	Прагнення до прийняття оточенням	131.11±43.25	127.29±48.53	0.06	-
13.	Страх бути знехтуваним	134.14±41.71	134.68±52.44	0.01	-
Регулятивний компонент					
<i>Рівень емпатії</i>					
1.	Раціональний канал емпатії	3.18±1.07	3.36±1.16	0.11	-
2.	Емоційний канал емпатії	3.36±0.88	3.43±1.23	0.05	-
3.	Інтуїтивний канал емпатії	3.07±1.02	3.14±1.41	0.04	-
4.	Установки які сприяють емпатії	3.32±0.99	3.36±1.31	0.02	-
5.	Здатність до емпатії	3.36±1.12	3.50±1.43	0.08	-
6.	Ідентифікація в емпатії	3.14±1.23	3.21±1.60	0.03	-
7.	Сумарний показник емпатії	3.21±1.10	3.36±1.52	0.08	-
<i>Самооцінка особистості</i>					
8.	високий рівень	0.75±0.04	0.77±0.05	0.31	-
	середній рівень	0.32±0.21	0.31±0.27	0.03	-
	низький рівень	0	0	0	-

Продовження додатку Г

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник до експерименту	Показник після експерименту	t	P
<i>Стильові особливості саморегуляції</i>					
9.	Планування	4.821±0.310	4.964±1.346	0.10	-
10.	Моделювання	4.893±0.357	5.429±1.751	0.30	-
11.	Програмування	4.786±0.364	5.000±1.721	0.12	-
12.	Оцінка результатів	5.214±0.372	5.821±1.517	0.39	-
13.	Гнучкість	4.607±0.311	4.571±1.597	0.02	-
14.	Самостійність	4.250±0.330	4.357±1.909	0.06	-
15.	Загальний рівень саморегуляції	29.000±3.067	29.179±3.080	0.04	-

Додаток Д

Програма
дводенного професійно-психологічного тренінгу
конструктивної копінг-поведінки слідчих Національної поліції України
1 день

08.30 – 09.00	Прибуття і перевірка наявності учасників тренінгу
09.00 – 09.30	Формулювання цілей і завдань тренінгу. Знайомство з планом тренінгу. Формулювання норм групової роботи.
09.30 – 10.15	Знайомство. Формулювання та обговорення очікувань від тренінгу.
10.15 - 11.15	Формулювання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності. Аналіз практики їх подолання.
11.15 – 11.30	<i>Перерва</i>
11.30 – 11.45	Міні-лекція: «Оцінка психологічно напруженої ситуації»
11.45 – 12.15	Групова дискусія: «Повсякденні рішення, життєвоважливі рішення».
12.15 – 13.00	Рольова гра з прийняття рішень: «Зупинись і подумай!»
13.00 – 14.00	<i>Перерва</i>
14.00 – 14.15	Міні-лекція: «Асертивна поведінка. Етапи асертивної поведінки».
14.15 – 14.45	Визначення і орієнтування в проблемі. (Мозковий штурм. Тренування)
14.45 – 15.15	Визначення та формулювання проблеми. (Мозковий штурм. Тренування)
15.15 – 15.45	Формулювання варіантів вирішення проблеми. (Мозковий штурм. Тренування)
15.45 – 16.00	<i>Перерва</i>
16.00 – 16.30	Прийняття рішення з вирішення проблеми. (Мозковий штурм. Тренування)
16.30 – 17.00	Виконання рішення та його перевірка. (Мозковий штурм. Тренування)

Продовження додатку Д

17.00 – 17.10	Міні-лекція: «Мотивація до вирішення проблем»
17.10 – 17.45	Вправа «Я хочу», «Я повинен» чи «Я роблю, щоб досягти»
17.45 – 18.00	Отримання зворотного зв'язку від учасників. Відповідь на запитання.

2 день

08.30 – 09.00	Прибуття і перевірка наявності учасників тренінгу.
09.00 – 09.15	<i>Криголам</i>
09.15 – 09.30	Міні-лекція: «Емпатія і афіліація»
09.30 – 10.00	Вправа: «Вгадай емоцію»
10.00 – 10.30	Рольова гра: «Розгніваний керівник»
10.30 – 11.00	Рольова гра: «Прийми роль іншого»
11.00 – 11.15	<i>Перерва</i>
11.15 - 11.30	Міні-лекція: «Саморегуляція та самооцінка»
11.30 – 12.00	Вправа «Асоціативний ряд»
12.00 – 12.30	Вправа «Контроль власної впевненості»
12.30 – 13.00	Вправа «Заграна платівка»
13.00 – 14.00	<i>Перерва</i>
14.00 – 14.15	Міні-лекція: «Поведінкові стратегії пошуку і надання соціальної підтримки».
14.15 – 14.45	Рольова гра: «Мені обов'язково допоможуть, якщо я...»
14.45 – 15.15	Рольова гра: «Допоможи мені!»
15.15 – 15.45	Групова дискусія: «Що таке соціально-підтримуюча система?»
15.45 – 16.00	<i>Перерва</i>
16.00 – 16.30	Рольова гра: «Я хочу і можу тобі допомогти»
16.30 – 16.40	Міні-лекція: «Поведінка уникнення»
16.40 – 17.10	Групова дискусія: «Яких ситуацій необхідно уникати?»
17.10 – 17.45	Рольова гра: «Я не хочу брати у цьому участь»

Продовження додатку Д

17.45 – 18.00	Отримання зворотного зв'язку від учасників. Відповідь на запитання. Підведення підсумків тренінгу та надання рекомендацій для самовдосконалення.
----------------------	--

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Василенко (Дідух) М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. частина 7. С. 95-107.
2. Василенко (Дідух) М.М. Теоретичні засади дослідження стресу у професійній діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т.ХІ. частина 2. С. 74-83.
3. Василенко (Дідух) М.М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів до навчання у ВНЗ МВС України. *Науковий вісник Київського національного університету внутрішніх справ*. 2010. № 4. С. 195–202.
4. Василенко (Дідух) М.М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України. *Юридична психологія та педагогіка*. 2010. № 2. С. 124–134.
5. Дідух М.М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 26. С.129-143.
6. Дідух М.М. Результати експериментальної перевірки ефективності психолого-організаційної технології з розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ. *Психологічний часопис*. 2017. № 1 (5). — Вип. 5. С. 41-53. – URL:<http://ua.appsyjournal.com/issue/1-5/>.

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. Василенко (Дідух) М.М. Поняття «копінг» у психології // *Правове регулювання становлення ринкової економіки в Україні: матеріали наук.-практ. конф.* (Київ, 15 квіт. 2008 р.). Київ: КНУВС, 2008. С. 64-66.

2. Василенко (Дідух) М. М. Психологічний стрес у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ // *Становлення особистості професіонала: перспективи й розвиток* : матеріали III Всеукр.наук.-практ. конф. (Одеса, 19 лют. 2010 р.). Одеса: ОНУВС, 2010. С. 56-58.

3. Василенко (Дідух) М. М. Урахування особливостей професійної діяльності працівника ОВС у формуванні активних копінг-стратегій // *Управління в освіті*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 14-16 квіт. 2011 р.), Львів: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2011. С. 47-48.

4. Василенко (Дідух) М. М. Тренінг як форма роботи щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у працівників ОВС // *Психологічні технології в діяльності правоохоронних органів*: матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Донецьк, 27 квіт. 2012 р.). Донецьк: Донецький юридичний інститут МВС України, 2012. С. 36-39.

5. Василенко (Дідух) М.М. Антистрессовая релаксация как метод преодоления внутреннего напряжения у работников ОВС // *Борьба с преступностью: теория и практика*: материалы Междунар. научно-практ. конф., (Минск, 4 апр. 2013 г.), Минск :Академия МВД Республики Беларусь, 2013. С. 301-302.

6. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності // *Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 25 лист. 2016), Харків : Національна академія НГУ, 2016. С. 83-85.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор Національної
академії внутрішніх справ
доктор юридичних наук, професор



С.Д. Гусарєв

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження здобувача
кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ
Дідух Марини Миколаївни на тему: «Конструктивна копінг-поведінка
слідчих Національної поліції України у психологічно напружених
ситуаціях» у освітній процес Національної академії внутрішніх справ**

Комісія у складі: завідувача кафедри юридичної психології, доктора психологічних наук, доцента Кудерміної О.І., начальника відділу організації та координації освітнього процесу, кандидата юридичних наук, доцента Корж-Ікаєвої Т.Г., професора кафедри юридичної психології, кандидата психологічних наук, професора Казміренко Л.І. склала даний акт про те, що результати дисертаційного дослідження Дідух М.М. за темою «Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях» на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук (спеціальність – 19.00.06, юридична психологія) використовуються в навчальному процесі Національної академії внутрішніх справ під час проведення занять із навчальних дисциплін: «Юридична психологія», «Психологія діяльності в особливих умовах».

Матеріали, надані Дідух М.М. для впровадження у навчальний процес:

1. Василенко М.М. Теоретичні засади дослідження стресу у професійній діяльності/ М.М.Василенко //Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України/ За ред. С.Д. Максименка. Т.ХІ, част. 2. – К.2009 – С. 74-83.

2. Василенко М.М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів до навчання у ВНЗ МВС України / М.М. Василенко // Науковий вісник Київського національного університету внутрішніх справ, 2010. № 4. – С. 195–202.

3. Василенко М.М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України / М.М. Василенко // Юридична психологія та педагогіка – 2010 – №2. – С. 124–134.

4. Дідух М.М. Результати експериментальної перевірки ефективності психолого-організаційної технології з розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ / М.М.Дідух // Психологічний часопис : зб. наук. праць / за ред. С.Д. Максименка. — № 1

(5). — Вип. 5. — Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. — С. 41-53.

5. Василенко М. М. Урахування особливостей професійної діяльності працівника ОВС у формуванні активних копінг-стратегій / М. М. Василенко // Управління в освіті: 36. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конференції, 14-16 квітня 2011 р., Львів / відп. Л. Д. Кизименко. — Львів: Видавництво Львівської політехніки., 2011.— С. 47-48.

6. Василенко М. М. Тренінг як форма роботи щодо формування активних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) у працівників ОВС // Психологічні технології в діяльності правоохоронних органів: матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (м. Донецьк, 27 квітня 2012 року). — Донецьк. Донецький юридичний інститут МВС України, 2012. — С 36-39.

Члени комісії дійшли спільного висновку, що представлені Дідух Мариною Миколаївною матеріали дослідження ґрунтуються на великому обсязі опрацьованого автором теоретичного і емпіричного матеріалу з визначення специфіки діяльності слідчих Національної поліції України. Зокрема, матеріали дослідження допомагають при визначенні чинників професійної діяльності слідчих, які призводять до виникнення психологічно напружених ситуацій та негативно впливають на процес адаптації до професійної діяльності, значення копінг-поведінки при вирішенні даного питання, структурно-функціональної моделі копінг-поведінки слідчих та її структурних компоненті, шляхів підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки.

Зазначені матеріали підтвердили належний теоретичний рівень і практичну обґрунтованість проведеного дослідження та відповідають меті й загальним напрямкам вдосконалення професійної підготовки юридичних кадрів і можуть бути використані у освітньому процесі при викладанні навчальних дисциплін: «Юридична психологія», «Психологія діяльності в особливих умовах».

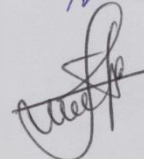
Члени комісії:

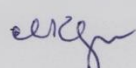
**Завідувач кафедри
юридичної психології,
доктор психологічних наук, доцент**

**Начальник відділу організації та
координації освітнього процесу НАВС
кандидат юридичних наук, доцент**

**Професор кафедри
юридичної психології,
кандидат психологічних наук, професор**

 **О.І. Кудерміна**

 **Т.Г. Корж-Ікаєва**

 **Л.І. Казміренко**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Голосіївського управління поліції
Головного управління Національної поліції
у місті Києві
підполковник поліції

Куленко С.А.

« 12 » лютого 2017 року



АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Дідух М. М.

Комісія у складі: голови комісії – начальника сектору криміналістичного забезпечення слідчого відділу підполковника поліції Кобзева І. І., членів комісії: начальника режимно-секретного сектору майора поліції Легостаєвої І. О., старшого інспектора відділу моніторингу, кандидата психологічних наук, майора поліції Федоровської Н. А., склала цей акт у тому, що результати, отримані у кандидатській дисертації Дідух М. М. на тему: «Розвиток конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності», впроваджені у процес оперативно-службової діяльності Голосіївського управління поліції Головного управління Національної поліції у місті Києві.

Результати дослідження Дідух М. М. впроваджено:

- у формі реалізації з особовим складом управління авторської психолого-організаційної технології розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності;
- у формі лекції з особовим складом управління: «Конструктивна копінг-поведінка в системі механізмів психічної адаптації працівника органу внутрішніх справ до професійної діяльності».

Начальник сектору криміналістичного забезпечення
слідчого відділу
підполковник поліції

І. І. Кобзєв

Начальник режимно-секретного сектору
майор поліції

І. О. Легостаєва

Старший інспектор відділу моніторингу,
кандидат психологічних наук,
майор поліції

Н. А. Федоровська

Затверджую

Начальник Науково-дослідного інституту
Державної прикордонної служби України
кандидат військових наук, старший науковий
співробітник,



Д. В. Хруст

АКТ РЕАЛІЗАЦІЇ

Комісія у складі: голови комісії – заступника начальника Науково-дослідного інституту, кандидата психологічних наук, доцента Поліщука М. М., членів комісії: начальника відділу дослідження проблем державного управління людськими ресурсами, доктора психологічних наук, професора Потапчука Є. М., завідувача відділом організації науково-дослідної та редакційної роботи, кандидата психологічних наук, доцента Карпілянського Д. А., вченого секретаря вченої ради Науково-дослідного інституту, кандидата наук з державного управління Жабенка В. О. склала цей акт у тому, що результати отримані в кандидатській дисертації Василенко Марини Миколаївни «Розвиток конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності» реалізовані у процесі науково-дослідної діяльності Науково-дослідного інституту Державної прикордонної служби України.

Результати дослідження Василенко М. М. використано при розробленні наступних науково-дослідних робіт:

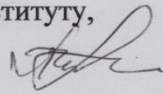
«Саморегуляція психічної стійкості керівників оперативно-розшукових підрозділів» (шифр 209-0014 А «Керівник»);

«Теоретичні основи управління людськими ресурсами Державної прикордонної служби України» (шифр 210-0006 А «Персонал»);

«Психологічні особливості адаптації військовослужбовців військової служби за контрактом до умов служби у підрозділах спеціального призначення» (шифр 211-0014 А «Адаптація»)

Голова комісії:

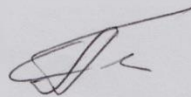
заступник начальника Науково-дослідного інституту,
кандидат психологічних наук, доцент



М. М. Поліщук

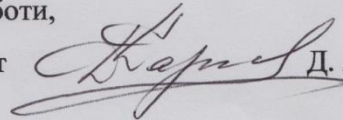
Члени комісії:

начальник відділу дослідження проблем
державного управління людськими ресурсами,
доктор психологічних наук, професор



Є. М. Потапчук

начальник відділу організації
науково-дослідної та редакційної роботи,
кандидат психологічних наук, доцент



Д. А. Карпілянський

вчений секретар вченої ради
Науково-дослідного інституту,
кандидат наук з державного управління



В. О. Жабенко