

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Кафедра психології

**«До захисту допущено»**

Завідувач

кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**  
**на тему: «Психологічний супровід антитерористичної діяльності»**

**Виконала:**

студентка групи ТУод-8-24-М1ПС(2,0зс)  
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

**Усольцева Анжеліка Рафаелівна**  
(ПІБ студента)

\_\_\_\_\_  
(підпис студента)

**Керівник:** доктор філос. наук, доцент, доцент  
кафедри

**Нерубасська Алла Олександрівна**

\_\_\_\_\_  
(підпис наукового керівника)

**2026 р.**

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ  
ПЕРСОНАЛОМ»

**Кафедра психології**

Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

**«Затверджую»**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

(підпис)

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026р.

**Завдання**

на кваліфікаційну роботу студента

**Усольцева Анжеліка Рафаелівна**

(прізвище, ім'я, по батькові)

**1. Тема кваліфікаційної роботи** Психологічний супровід антитерористичної діяльності

**Керівник кваліфікаційної роботи:** доктор філос. наук, доцент, доцент кафедри  
Нерубаська Алла Олександрівна

**2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист:** Травень 2026р.

**3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи**  
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 90 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 81 сторінка.

**4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .**  
Кваліфікаційна робота містить 2 таблиці

**5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи**

| № з/п | Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи                                                                     | Строки виконання |               | Примітка |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|----------|
|       |                                                                                                                   | Планові          | Фактичні      |          |
| 1     | 2                                                                                                                 | 3                | 4             | 5        |
| 1.    | Збір та опрацювання наукових джерел                                                                               | Листопад 2025    | Листопад 2025 |          |
| 2.    | Написання вступу                                                                                                  | Грудень 2025     | Грудень 2025  |          |
| 3.    | Розділ 1. Теоретичне підґрунтя психологічного супроводу антитерористичної діяльності                              | Грудень 2025     | Грудень 2025  |          |
| 4.    | Розділ 2. Організація та методичне забезпечення дослідження психологічного супроводу антитерористичної діяльності | Січень 2026      | Січень 2026   |          |
| 5.    | Розділ 3. Емпіричне підґрунтя психологічного супроводу антитерористичної діяльності                               | Березень 2026    | Березень 2026 |          |

| 1  | 2                                        | 3               | 4               | 5 |
|----|------------------------------------------|-----------------|-----------------|---|
| 6. | Висновки                                 | Квітень<br>2026 | Квітень<br>2026 |   |
| 7. | Оформлення списку використаних джерел    | Квітень<br>2026 | Квітень<br>2026 |   |
| 8. | Подання роботи на перевірку керівнику    | Квітень<br>2026 | Квітень<br>2026 |   |
| 9. | Попередній захист кваліфікаційної роботи | Травень<br>2026 | Травень<br>2026 |   |

## АНОТАЦІЯ

**Усольцева А.Р. «Психологічний супровід антитерористичної діяльності» – Рукопис.**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» –ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Київ, 2026.

**Актуальність дослідження** проблеми психологічного супроводу антитерористичної діяльності зумовлена зростанням складності та багатовимірності сучасних загроз безпеці, які виходять за межі суто військових або правоохоронних заходів і все більше набувають психосоціального виміру.

**Мета дослідження:** емпірично дослідити особливості психологічного супроводу антитерористичної діяльності.

У роботі були використані наступні **методи дослідження:** метод теоретичного аналізу наукових джерел, психолого-діагностичного обстеження, математичної обробки результатів дослідження

**Ключові слова:** антитерористична діяльність, психологічний супровід, TOR, копінг-поведінка, особистість.

## ANNOTATION

**Usoltseva A.R. "Psychological support of anti-terrorist activities"– It's Manuscript.**

Diploma's work in obtaining the educational qualification of " bachelor's " PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management», 2026.

**The relevance** of studying the problem of psychological support for anti-terrorist activities is due to the increasing complexity and multidimensionality of modern security threats, which go beyond purely military or law enforcement measures and increasingly acquire a psychosocial dimension.

**The purpose** of the study: to empirically investigate the features of psychological support for anti-terrorist activities.

The following research **methods** were used in the work: the method of theoretical analysis of scientific sources, psychological diagnostic examination, mathematical processing of research results

**Keywords:** anti-terrorist activities, psychological support, TOR, coping behavior, personality.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                              | <b>6</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>                              | <b>11</b> |
| 1.1. Психологічний супровід антитерористичної діяльності та завдання психолога в цьому процесі .....                           | 11        |
| 1.2. Психологічні особливості працівників підрозділів тактико-оперативного реагування (ТОР).....                               | 14        |
| 1.3. Копінг у професійній діяльності працівників підрозділу ТОР.....                                                           | 18        |
| Висновок до першого розділу.....                                                                                               | 37        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b> | <b>40</b> |
| 2.1 Операціоналізація копінг-поведінки працівників підрозділу ТОР .....                                                        | 40        |
| 2.2. Методичний інструментарій психологічного супроводу .....                                                                  | 52        |
| Висновок до другого розділу.....                                                                                               | 56        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛУ ТОР .....</b>                | <b>58</b> |
| 3.1. Попередня діагностика особистісних особливостей співробітників підрозділу ТОР.....                                        | 58        |
| 3.2. . Програма розвитку копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР ...                                                    | 66        |
| Висновок до третього розділу.....                                                                                              | 74        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                           | <b>77</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                         | <b>82</b> |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** проблеми психологічного супроводу антитерористичної діяльності зумовлена зростанням складності та багатовимірності сучасних загроз безпеці, які виходять за межі суто військових або правоохоронних заходів і все більше набувають психосоціального виміру. У сучасних умовах терористична активність характеризується високим рівнем організованості, інформаційної підтримки, а також спрямованістю на психологічний вплив на населення, що робить людський фактор одним із ключових у системі протидії тероризму.

Особливого значення набуває той факт, що антитерористична діяльність здійснюється в умовах підвищеного емоційного та когнітивного навантаження на співробітників силових структур, рятувальних служб і фахівців, залучених до кризового реагування. Постійна загроза життю, необхідність прийняття швидких рішень у стресових ситуаціях, а також взаємодія з постраждалими та населенням, яке перебуває у стані паніки або травматизації, зумовлюють високий ризик професійного вигорання, посттравматичних стресових розладів та зниження ефективності діяльності.

У цьому контексті психологічний супровід виступає не лише як допоміжний, а як системоутворювальний компонент антитерористичної діяльності, що забезпечує психоемоційну стійкість фахівців, підтримку їхньої професійної надійності та здатності до ефективного виконання службових обов'язків. Він охоплює комплекс заходів, спрямованих на професійний відбір, психологічну підготовку, кризове консультування, постекспозиційну реабілітацію та профілактику негативних психічних станів.

Додатково актуальність дослідження посилюється необхідністю адаптації існуючих психологічних технологій до умов гібридних загроз, інформаційно-психологічних операцій та воєнних конфліктів нового типу, де межа між бойовими діями та терористичними актами є розмитою. Це вимагає розробки інтегрованих моделей психологічного супроводу, які б враховували

як індивідуально-психологічні особливості фахівців, так і групову динаміку та організаційні чинники.

Таким чином, дослідження психологічного супроводу антитерористичної діяльності є вкрай актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірі, оскільки спрямоване на підвищення ефективності системи національної безпеки через оптимізацію людського ресурсу, зниження психологічних ризиків та забезпечення стійкості фахівців до екстремальних умов професійної діяльності.

**Мета дослідження:** емпірично дослідити особливості психологічного супроводу антитерористичної діяльності.

Для досягнення поставленої мети в процесі дослідження ставилися такі основні завдання:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми психологічного супроводу антитерористичної діяльності .
2. Підібрати методи попередньої діагностики
3. Провести емпіричне дослідження особливостей особистості та копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР.
4. Укласти методичні рекомендації з розвитку копінг-стратегій співробітників підрозділу ТОР.

**Об'єкт дослідження-** антитерористична діяльність.

**П Методи дослідження:** метод теоретичного аналізу наукових джерел, метод психодіагностичного обстеження, математичної обробки результатів дослідження.

У межах дослідження було використано методики, зокрема опитувальник NEO-PI-R, Шкала депресії Бека, опитувальник «Події життя», Шкали безнадійності, Шкала психологічного благополуччя ВООЗ, Шкала оцінки агресивно-насилюючих дій Плутчика, Шкали характеристик гніву (TAS) та методики діагностики копінг-поведінки.

д

о

с

**Теоретичне значення** дослідження психологічного супроводу антитерористичної діяльності полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми функціонування особистості та групи в умовах екстремальної та потенційно травматичної професійної діяльності. Розгляд цієї проблематики дозволяє розширити теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, адаптаційних ресурсів та професійної надійності фахівців силових структур і кризових служб.

У межах дослідження уточнюються та концептуалізуються поняття психологічного супроводу як багаторівневої системи впливів, що охоплює етапи професійного відбору, підготовки, супроводу діяльності в кризових умовах і постстресової реабілітації. Це дає змогу інтегрувати різні теоретичні підходи — діяльнісний, системний, стрес-долаючий (копінг-підхід), а також положення екстремальної та кризової психології — у єдину концептуальну модель.

Важливим теоретичним результатом є також конкретизація психологічних детермінант ефективності діяльності фахівців, задіяних в антитерористичних операціях. Зокрема, йдеться про розвиток уявлень щодо ролі емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, професійної ідентичності, мотиваційної стійкості та групової згуртованості як ключових чинників успішного виконання службових завдань у ситуаціях високого ризику.

Окреме теоретичне значення полягає у поглибленні знань про вплив хронічного стресу та психотравмуючих подій на особистість фахівця, що дозволяє уточнити механізми формування посттравматичних станів, професійного вигорання та дезадаптації. Це, у свою чергу, сприяє розвитку наукових уявлень про психологічні ресурси відновлення та резилієнтності в умовах тривалого впливу екстремальних факторів.

Таким чином, дослідження психологічного супроводу антитерористичної діяльності має суттєве теоретичне значення, оскільки сприяє систематизації та інтеграції знань у галузі екстремальної, кризової та організаційної психології, а також створює підґрунтя для подальшої розробки

науково обґрунтованих моделей психологічного забезпечення діяльності фахівців у сфері національної безпеки.

**Практичне значення** дослідження психологічного супроводу антитерористичної діяльності полягає у можливості його безпосереднього використання для підвищення ефективності професійної підготовки, діяльності та психологічного забезпечення фахівців, залучених до протидії терористичним загрозам. Отримані результати можуть бути впроваджені у роботу підрозділів силових структур, служб цивільного захисту, медико-психологічних служб та центрів кризового реагування.

Передусім, практична цінність дослідження полягає у розробці та вдосконаленні програм психологічного відбору кандидатів на службу, що дозволяє враховувати не лише загальні інтелектуальні та особистісні характеристики, а й специфічні показники стресостійкості, емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності та здатності до швидкого прийняття рішень в умовах загрози життю.

Важливим напрямом практичного застосування є оптимізація системи психологічної підготовки персоналу до дій в екстремальних умовах. Це передбачає впровадження тренінгових програм, моделювання кризових ситуацій, формування навичок саморегуляції та розвиток професійної витривалості. Такі заходи сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних діях та формуванню готовності до ефективної поведінки в умовах загрози.

Окреме практичне значення має впровадження системи психологічного супроводу безпосередньо під час виконання антитерористичних операцій, що включає моніторинг психоемоційного стану, оперативну психологічну підтримку, кризове консультування та профілактику дезадаптивних реакцій. Це дозволяє зменшити ризик помилкових рішень, підвищити злагодженість командної взаємодії та зберегти професійну працездатність особового складу.

Крім того, результати дослідження можуть бути використані у розробці програм післястресової реабілітації та профілактики посттравматичних

стресових розладів, емоційного вигорання та професійної деформації. Це сприяє збереженню психічного здоров'я фахівців і їхній довготривалій професійній ефективності.

Таким чином, практичне значення дослідження полягає у створенні науково обґрунтованих підходів до психологічного забезпечення антитерористичної діяльності, які можуть бути впроваджені в систему професійної підготовки, оперативної роботи та психологічної реабілітації персоналу, що безпосередньо підвищує рівень національної безпеки.

**Структура дипломної роботи** визначена метою та завданнями магістерського дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 90 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 81 сторінка.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

#### 1.1. Психологічний супровід антитерористичної діяльності та завдання психолога в цьому процесі

Сучасні безпекові виклики, пов'язані з терористичними загрозами, вимагають комплексного підходу до організації антитерористичної діяльності. Ефективність виконання завдань із протидії тероризму значною мірою залежить не лише від технічного оснащення та професійної підготовки особового складу, але й від його психологічної готовності діяти в умовах підвищеного ризику, невизначеності та загрози життю. У зв'язку з цим особливого значення набуває психологічний супровід антитерористичної діяльності як система заходів, спрямованих на забезпечення оптимального психологічного функціонування суб'єктів антитерористичних операцій на всіх етапах їх професійної діяльності [15].

Психологічний супровід антитерористичної діяльності являє собою комплексну систему психологічних, психодіагностичних, психопрофілактичних, психокорекційних та реабілітаційних заходів, спрямованих на підтримання належного рівня психологічної стійкості, професійної надійності та психічного здоров'я працівників силових структур, які залучаються до виконання спеціальних операцій з протидії тероризму.

Його основною метою є створення психологічних умов для ефективного виконання службових завдань, збереження працездатності особового складу та мінімізація негативних наслідків впливу екстремальних факторів професійної діяльності.

Специфіка антитерористичної діяльності визначається її високою стресогенністю. Працівники правоохоронних органів, військовослужбовці,

співробітники спеціальних підрозділів постійно перебувають у ситуаціях підвищеного ризику, що супроводжуються значним психоемоційним напруженням. Вони змушені приймати відповідальні рішення в умовах дефіциту часу та інформації, нести відповідальність за життя цивільного населення, колег і власну безпеку. Такі умови можуть спричиняти розвиток тривожних станів, професійного вигорання, емоційного виснаження, посттравматичних стресових розладів та інших негативних психологічних наслідків. Саме тому психологічний супровід виступає важливою складовою системи забезпечення антитерористичної діяльності.

Одним із ключових напрямів психологічного супроводу є психологічний відбір кандидатів до спеціальних підрозділів.

На цьому етапі психолог здійснює комплексне вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня стресостійкості, емоційної стабільності, комунікативних здібностей, мотиваційної сфери, морально-вольових якостей та когнітивних характеристик кандидатів. Особлива увага приділяється оцінці здатності особи діяти в екстремальних умовах, швидко приймати рішення та зберігати самоконтроль під впливом сильних стресових факторів [29].

Важливим компонентом психологічного супроводу є психологічна підготовка особового складу до виконання службово-бойових завдань.

У межах цього напрямку психолог організовує та проводить тренінги психологічної стійкості, формування навичок саморегуляції, розвитку емоційно-вольової сфери, підвищення рівня згуртованості колективу та вдосконалення комунікативної компетентності. Значне місце займає моделювання кризових ситуацій, що дозволяє працівникам виробити алгоритми поведінки в умовах небезпеки та знизити ймовірність дезорганізації діяльності під впливом стресу.

Особливої актуальності набуває психологічний супровід безпосередньо під час проведення антитерористичних операцій.

У цей період діяльність психолога спрямована на моніторинг психічного стану особового складу, своєчасне виявлення ознак нервово-психічного виснаження, надання екстреної психологічної допомоги та підтримання високого рівня морально-психологічного стану підрозділу. Психолог може брати участь у роботі штабів, надавати рекомендації керівництву щодо оптимізації психологічного клімату в колективі та запобігання конфліктним ситуаціям.

Суттєвим напрямом діяльності є психопрофілактична робота.

Вона спрямована на попередження розвитку психічних розладів, професійних деформацій та дезадаптаційних станів серед працівників, які беруть участь у боротьбі з тероризмом. Психолог проводить індивідуальні та групові консультації, навчає методам саморегуляції, релаксації та подолання стресу, формує навички психологічної самодопомоги та взаємодопомоги.

Після завершення антитерористичних операцій важливого значення набуває психологічна реабілітація учасників.

Переживання екстремальних подій часто супроводжується виникненням психологічних травм, підвищеної тривожності, емоційної нестабільності, порушень сну та інших проявів постстресових розладів. Завдання психолога полягає у своєчасній діагностиці таких станів, проведенні психокорекційної роботи, організації реабілітаційних програм та сприянні успішній соціально-психологічній адаптації працівників після виконання службових завдань [24].

Серед основних завдань психолога у процесі психологічного супроводу антитерористичної діяльності доцільно виокремити:

- здійснення професійно-психологічного відбору кандидатів до спеціальних підрозділів;
- проведення психодіагностичного обстеження особового складу;
- оцінку рівня психологічної готовності до виконання службово-бойових завдань;
- формування та розвиток стресостійкості, самоконтролю та психологічної витривалості;

- підготовку працівників до дій в екстремальних і кризових ситуаціях;
- психологічне консультування та надання психологічної допомоги;
- профілактику професійного вигорання та нервово-психічних зривів;
- підтримання сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділах;
- здійснення психологічного моніторингу морально-психологічного стану особового складу;
- участь у розробці рекомендацій для керівництва щодо управління персоналом в екстремальних умовах;
- проведення психокорекційної та реабілітаційної роботи після завершення спеціальних операцій;
- сприяння відновленню психічного здоров'я та професійної працездатності співробітників [5].

Таким чином, психологічний супровід антитерористичної діяльності виступає невід'ємною складовою системи забезпечення національної безпеки та ефективності функціонування силових структур. Його реалізація дозволяє підтримувати високий рівень професійної готовності особового складу, забезпечувати психологічну стійкість в умовах екстремальної діяльності, попереджати негативні психічні наслідки впливу бойового та оперативного стресу, а також сприяти збереженню психічного здоров'я та професійного довголіття працівників, які виконують завдання з протидії терористичним загрозам.

## **1.2. Психологічні особливості працівників підрозділів тактико-оперативного реагування (ТОР)**

Психологічні особливості працівників підрозділів тактико-оперативного реагування (ТОР) становлять важливий предмет наукового дослідження у сфері юридичної психології, психології екстремальної діяльності та психології

професійної безпеки. Специфіка службових завдань, які виконують працівники ТОР, передбачає постійне перебування в умовах підвищеного ризику, необхідність швидкого реагування на надзвичайні події, участь у затриманні озброєних правопорушників, припиненні масових заворушень, забезпеченні громадського порядку та виконанні інших складних оперативно-службових завдань. Такі умови діяльності висувають особливі вимоги до особистісних якостей, психічної стійкості та професійно важливих характеристик співробітників [28].

Професійна діяльність працівників ТОР належить до категорії екстремальних видів діяльності, оскільки пов'язана з високою відповідальністю за прийняття рішень, можливістю загрози життю та здоров'ю, необхідністю діяти в умовах дефіциту часу та інформації. У таких ситуаціях психологічна готовність стає одним із ключових чинників ефективності службової діяльності. Вона включає сформованість мотиваційного, когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів, які забезпечують здатність співробітника швидко адаптуватися до змінної оперативної обстановки та успішно виконувати поставлені завдання [24].

Однією з провідних психологічних характеристик працівників ТОР є високий рівень нервово-психічної стійкості. Ця якість забезпечує здатність зберігати працездатність, самоконтроль та адекватність поведінки в умовах значного психоемоційного навантаження. Нервово-психічна стійкість проявляється у вмінні контролювати власні емоційні реакції, долати почуття страху, тривоги та невизначеності, підтримувати концентрацію уваги навіть у критичних ситуаціях. Особи з високим рівнем цієї характеристики демонструють більшу ефективність під час виконання службових завдань та рідше зазнають негативних наслідків професійного стресу [45].

Важливе значення для діяльності працівників ТОР має розвинена емоційно-вольова сфера. Співробітники повинні вміти контролювати власні емоції, уникати імпульсивних реакцій та діяти відповідно до службових

інструкцій незалежно від складності ситуації. Вольові якості, такі як рішучість, самовладання, витримка, наполегливість і відповідальність, забезпечують здатність виконувати професійні обов'язки навіть за наявності фізичного та психологічного дискомфорту. Особливої ваги ці якості набувають під час проведення спеціальних операцій, коли від швидкості та правильності прийняття рішень може залежати життя людей.

Характерною особливістю працівників ТОР є високий рівень розвитку уваги та когнітивних процесів. У службовій діяльності вони постійно стикаються з необхідністю швидкого аналізу великої кількості інформації, оцінки ризиків та прогнозування можливих сценаріїв розвитку подій. Тому важливими професійно значущими якостями виступають концентрація, стійкість, переключення та розподіл уваги, оперативна пам'ять, логічне мислення, здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності та дефіциту часу. Розвинені когнітивні здібності сприяють ефективному орієнтуванню в складних оперативних ситуаціях та мінімізації помилкових рішень [18].

Суттєвою психологічною характеристикою працівників підрозділів ТОР є високий рівень відповідальності та внутрішнього локусу контролю. Співробітники усвідомлюють наслідки власних дій та схильні брати відповідальність за результати службової діяльності. Внутрішній локус контролю сприяє формуванню активної життєвої позиції, впевненості у власних можливостях та готовності самотійно долати труднощі. Такі працівники демонструють більшу професійну надійність та здатність ефективно діяти в нестандартних умовах.

Окремої уваги заслуговують комунікативні якості працівників ТОР. Незважаючи на силовий характер діяльності, значна частина професійних завдань потребує ефективної взаємодії з громадянами, колегами та представниками інших служб. Важливими є здатність до конструктивного спілкування, навички переконання, вміння працювати в команді та підтримувати сприятливий соціально-психологічний клімат у підрозділі.

Розвинені комунікативні здібності сприяють зниженню рівня конфліктності та підвищенню ефективності службової взаємодії [17].

Специфіка професійної діяльності співробітників ТОР також обумовлює формування особливого профілю мотиваційної сфери. Для них характерними є високий рівень мотивації досягнення, прагнення до професійного самовдосконалення, готовність до подолання труднощів та орієнтація на службовий обов'язок. Важливими мотивами виступають забезпечення громадської безпеки, захист прав громадян, самореалізація в професії та належність до професійної групи з високим рівнем суспільної значущості.

Разом із тим професійна діяльність працівників ТОР супроводжується впливом численних стресогенних чинників. До них належать ненормований робочий графік, фізичні перевантаження, постійна готовність до екстреного реагування, контакт із агресивно налаштованими особами, ризик отримання травм та необхідність прийняття відповідальних рішень у складних умовах.

Тривалий вплив зазначених факторів може призводити до розвитку професійного стресу, емоційного вигорання, підвищеної тривожності, посттравматичних стресових реакцій та інших негативних психологічних наслідків.

У зв'язку з цим важливого значення набуває система психологічного забезпечення діяльності працівників ТОР. Вона включає професійно-психологічний відбір кандидатів, психологічну підготовку, психодіагностику, психопрофілактику, психологічний супровід службової діяльності та психологічну реабілітацію після участі у травматичних подіях. Комплексна система психологічної підтримки сприяє збереженню психічного здоров'я співробітників, підвищенню їхньої професійної ефективності та запобіганню розвитку дезадаптивних психічних станів [19].

Таким чином, психологічні особливості працівників підрозділів тактико-оперативного реагування визначаються екстремальним характером їхньої професійної діяльності та включають високий рівень нервово-психічної стійкості, розвинені емоційно-вольові якості, ефективні когнітивні здібності,

відповідальність, комунікативну компетентність і виражену професійну мотивацію. Сукупність цих характеристик забезпечує успішне виконання службових завдань, підтримання особистої безпеки та ефективне реагування на загрози громадському порядку й безпеці населення.

### **1.3. Копінг у професійній діяльності працівників підрозділу ТОР**

Поняття «копінг» (coping) увійшло до психологічної науки завдяки дослідженням Річарда Лазаруса, який розглядав його як здатність людини ефективно долати стресові впливи та пристосовуватися до складних життєвих обставин. У межах розробленої ним теорії стресу і подолання особливе місце відводилося механізмам, за допомогою яких особистість реагує на стресові ситуації та намагається впоратися з ними. Саме характер цих механізмів значною мірою визначає, чи буде поведінка людини адаптивною та конструктивною, чи, навпаки, призведе до дезадаптації та психологічних труднощів [34].

Згідно з поглядами Р. Лазаруса, поведінка людини є результатом безперервної взаємодії між особистістю та навколишнім середовищем. При цьому індивід не лише зазнає впливу зовнішніх обставин, але й сам активно змінює середовище відповідно до власних потреб, цілей та можливостей. Учений наголошував, що вирішальне значення має не стільки інтенсивність, частота чи характер стресових подій, скільки здатність людини адекватно реагувати на них та знаходити ефективні способи подолання труднощів. Іншими словами, одна й та сама ситуація може по-різному впливати на різних людей залежно від їхніх психологічних ресурсів і наявних навичок подолання стресу [цит. за 43].

У психологічній літературі поведінку, спрямовану на усунення, послаблення або нейтралізацію негативного впливу стресових чинників,

прийнято називати копінг-поведінкою або стрес-долаючою поведінкою. Таке розуміння передбачає активну участь особистості у вирішенні проблемної ситуації та використання різноманітних способів адаптації до несприятливих умов. Поняття «coping» охоплює індивідуально своєрідні способи реагування людини на труднощі, які формуються під впливом її життєвого досвіду, особистісних особливостей, системи цінностей та ресурсів соціального середовища. Відповідно, копінг не є універсальним або однаковим для всіх людей процесом, а виступає індивідуально детермінованою формою взаємодії суб'єкта зі складною життєвою ситуацією [9, 21, 33, 49].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки можна виділити три основні підходи до розуміння сутності стрес-долаючої поведінки.

Перший підхід сформувався в межах неопсихоаналітичної традиції. Його представники розглядали копінг-процеси як особливі его-процеси, спрямовані на забезпечення ефективної адаптації особистості до складних і напружених життєвих обставин. У цьому контексті подолання труднощів пов'язується з активізацією когнітивних, мотиваційних та соціальних структур особистості, які допомагають людині впоратися з проблемою. Якщо ж індивід не має достатніх можливостей для конструктивного вирішення ситуації, починають діяти психологічні захисні механізми. Останні виконують функцію підтримання внутрішньої рівноваги та забезпечують пасивну адаптацію до несприятливих умов. У межах даного підходу механізми психологічного захисту розглядаються як одна з форм копінг-поведінки.

Другий підхід акцентує увагу на особистісних характеристиках людини та розглядає копінг як відносно стійку систему індивідуальних якостей і способів реагування на стресові події. Прихильники цього напрямку вважають, що кожна людина має певний набір типових моделей поведінки, які використовуються в різних складних ситуаціях. Зокрема, А. Дж. Біллінгз і Р. Х. Моос виокремили три основні способи подолання стресу: когнітивну оцінку ситуації, активне втручання з метою її зміни та уникнення або відхід

від проблеми. Такий підхід підкреслює відносну стабільність копінг-реакцій та їхній зв'язок із особистісними рисами суб'єкта [цит. за 80].

Третій підхід розглядає копінг як динамічний процес, який змінюється залежно від особливостей конкретної ситуації, суб'єктивного сприйняття подій та індивідуального досвіду людини. Саме цей підхід найбільшою мірою пов'язаний із працями Р. Лазаруса та С. Фолкман. Дослідники визначали психологічне подолання як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на зменшення або нейтралізацію впливу стресових факторів. У межах даної концепції виділяються активні та пасивні форми копінгу. Активний копінг передбачає цілеспрямовані дії, спрямовані на зміну ситуації або усунення джерела стресу. Пасивний копінг, навпаки, ґрунтується переважно на внутрішньопсихічних механізмах регуляції, що дозволяють знизити рівень емоційної напруги без безпосереднього впливу на саму проблемну ситуацію. У цьому випадку широко використовуються різні механізми психологічного захисту, які допомагають особистості підтримувати емоційну рівновагу.

Результати численних теоретичних та емпіричних досліджень свідчать про те, що кожна людина використовує власний набір способів подолання стресу, який формується на основі індивідуального життєвого досвіду, особистісних характеристик і наявних ресурсів [45, 49, 54, 68, 77]. Такі способи отримали назву копінг-стратегій. Водночас ефективність їх застосування значною мірою залежить від копінг-ресурсів — внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, які забезпечують успішне подолання труднощів. Саме тому сучасні дослідники розглядають стрес-долаючу поведінку як результат взаємодії двох взаємопов'язаних компонентів: копінг-стратегій та копінг-ресурсів.

Отже, узагальнення існуючих наукових підходів дозволяє зробити висновок, що копінг-стратегії являють собою сукупність способів і прийомів, за допомогою яких особистість регулює вплив стресових факторів та реагує на ситуації, які сприймаються нею як загрозливі або проблемні. Копінг-ресурси,

у свою чергу, виступають відносно стабільними психологічними, соціальними та особистісними характеристиками людини, які забезпечують можливість формування та ефективного використання різноманітних стратегій подолання стресу. Саме поєднання цих двох складових визначає успішність адаптації особистості до складних життєвих умов та її здатність підтримувати психологічне благополуччя в ситуаціях підвищеного навантаження.

У численних дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених було доведено, що успішність адаптації особистості до різноманітних життєвих труднощів і стресових ситуацій значною мірою залежить від рівня сформованості та ефективності використання копінг-ресурсів. Науковці наголошують, що саме наявність достатнього запасу внутрішніх і зовнішніх ресурсів дозволяє людині конструктивно реагувати на несприятливі обставини, підтримувати психологічну рівновагу та зберігати здатність до продуктивної діяльності навіть за умов підвищеного навантаження. Натомість недостатній розвиток копінг-ресурсів часто стає передумовою формування неефективних моделей реагування на стрес, які характеризуються пасивністю, уникненням проблем, зниженням соціальної активності та поступовим порушенням процесів особистісної інтеграції. У таких випадках зростає ризик виникнення соціальної ізоляції, втрати конструктивних соціальних зв'язків та розвитку різноманітних форм психологічної дезадаптації.

У сучасній психологічній науці копінг-ресурси розглядаються як сукупність внутрішніх можливостей людини та зовнішніх умов середовища, які забезпечують успішне подолання життєвих труднощів. С. Фолкман запропонувала класифікацію, відповідно до якої копінг-ресурси поділяються на фізичні, психологічні та соціальні. Водночас усі ці ресурси можуть бути об'єднані у дві великі групи: особистісні та середовищні. Особистісні ресурси охоплюють ті характеристики людини, які безпосередньо пов'язані з її індивідуальними особливостями та визначають ефективність адаптаційних процесів. До таких ресурсів належать рівень розвитку когнітивної сфери, особливості самосприйняття та Я-концепції, локус контролю, здатність до

встановлення міжособистісних контактів, емпатійність, життєва позиція, система цінностей і мотиваційна структура особистості [цит. за 78].

Особливого значення серед особистісних ресурсів набуває когнітивна сфера, оскільки саме вона забезпечує адекватне сприйняття ситуації, аналіз її причин і наслідків, прогнозування можливих варіантів розвитку подій та вибір оптимальної стратегії поведінки. Не менш важливим є характер Я-концепції людини, який визначає рівень її впевненості у власних силах, самооцінку та ставлення до власних можливостей. Високий рівень розвитку внутрішнього локусу контролю сприяє формуванню переконання, що життєві події значною мірою залежать від власних дій людини, а не лише від зовнішніх обставин.

Така установка підвищує активність особистості у процесі подолання труднощів і стимулює пошук ефективних способів вирішення проблем.

До важливих копінг-ресурсів також належать афіліація та емпатія. Афіліативна спрямованість проявляється у прагненні людини підтримувати позитивні міжособистісні взаємини, відчувати належність до соціальної групи та отримувати емоційну підтримку від інших. Емпатія, своєю чергою, забезпечує здатність розуміти переживання інших людей, встановлювати довірливі контакти та отримувати допомогу у складних життєвих обставинах.

Значний вплив на процес подолання стресу справляють також життєві цінності, переконання та мотиваційна система особистості, які визначають зміст життєвих цілей, способи їх досягнення та рівень психологічної стійкості перед труднощами [23].

Поряд із внутрішніми ресурсами вагоме значення мають і ресурси соціального середовища. До них належать особливості соціального оточення людини, характер взаємин із близькими людьми, колегами, друзями та іншими членами суспільства. Центральне місце серед зовнішніх ресурсів посідає система соціальної підтримки, яка забезпечує особистості відчуття безпеки, прийняття та допомоги в кризових ситуаціях. Соціальна підтримка може проявлятися у формі емоційної допомоги, інформаційної підтримки,

практичної участі у вирішенні проблем або надання необхідних ресурсів для подолання труднощів [44].

Наявність розвиненої системи соціальної підтримки значною мірою підвищує адаптаційні можливості особистості та сприяє зниженню негативних наслідків стресових впливів. Водночас важливим є не лише отримання допомоги від оточення, але й здатність людини самотійно надавати підтримку іншим. Сукупність процесів отримання та надання допомоги отримала назву соціально-підтримуючого процесу, який розглядається як один із найважливіших ресурсів ефективного подолання стресу. Завдяки такому процесу людина відчуває себе частиною соціальної спільноти, що сприяє зміцненню її психологічної стійкості та збереженню психічного благополуччя [45].

Зростання інтересу науковців до проблеми подолання стресу стало одним із важливих напрямів розвитку сучасної психології та психопрофілактики. Дослідження механізмів копіngu дозволили глибше зрозуміти причини виникнення різноманітних психосоматичних і психологічних порушень, а також розробити ефективні підходи до їх попередження. У результаті концепція копіngu поступово перетворилася на один із ключових компонентів сучасної теорії стресу. Сьогодні копінг розглядається як важливий стабілізуючий чинник, який допомагає людині підтримувати психосоціальну адаптацію, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати навіть за умов тривалого впливу стресових факторів [45].

У межах сучасних уявлень про подолання стресу виділяють кілька основних стратегій реагування на загрозові або проблемні ситуації. Зокрема, Р. Лазарус та Л. І. Вассерман із колегами описували три базові типи реагування.

Перший тип пов'язаний із функціонуванням механізмів психологічного захисту, які забезпечують зниження внутрішнього напруження та захист особистості від надмірно травматичних переживань [цит. за 55].

Другий тип включає безпосередню поведінкову реакцію на небезпеку у формі нападу або втечі, що супроводжується сильними емоційними переживаннями, насамперед страхом або гнівом.

Третій тип являє собою власне копінг-поведінку, яка реалізується за відсутності безпосередньої загрози, але за наявності потенційної небезпеки. У цьому випадку людина свідомо аналізує ситуацію та використовує різноманітні когнітивні й поведінкові стратегії для її подолання без надмірних емоційних реакцій.

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкман, процес подолання стресу виконує дві основні функції. Перша пов'язана з регуляцією емоційного стану людини та спрямована на зменшення інтенсивності негативних переживань. Такий тип реагування отримав назву емоційно орієнтованого копіngu. Друга функція стосується безпосереднього вирішення проблеми, яка викликає стрес або дистрес, і визначається як проблемно орієнтований копінг. У реальному житті обидві функції зазвичай реалізуються одночасно, хоча співвідношення між ними може змінюватися залежно від особливостей конкретної ситуації та її суб'єктивної оцінки особистістю [цит. за 55].

Окрему класифікацію стратегій подолання стресу запропонували А. Дж. Біллінгз і Р. Х. Моос, які виокремили три основні види копіngu. Перший із них — копінг, орієнтований на оцінку ситуації. Він передбачає намагання людини осмислити подію, визначити її значення для власного життя та використати когнітивні механізми аналізу й переоцінки ситуації. До таких механізмів належать логічне мислення, пошук пояснень, переосмислення подій та зміна ставлення до них [цит. за 74].

Другий вид — проблемно орієнтований копінг — спрямований безпосередньо на усунення або послаблення джерела стресу. У цьому випадку людина активно втручається в ситуацію, намагається змінити обставини, знайти конкретні шляхи вирішення проблеми або мінімізувати її негативні наслідки. Такий тип реагування є особливо ефективним тоді, коли особистість має реальні можливості впливати на перебіг подій.

Третій вид представлений емоційно орієнтованим копінгом, основною метою якого є регуляція емоційних переживань та підтримання внутрішньої психологічної рівноваги. Він включає широкий спектр когнітивних і поведінкових дій, спрямованих на зниження емоційного напруження, послаблення тривоги, страху або фрустрації та відновлення емоційного балансу. Використання такого типу копінгу є особливо актуальним у тих ситуаціях, коли людина не має можливості безпосередньо змінити обставини, але може впливати на власне ставлення до них та способи їх переживання.

Отже, аналізуючи підходи Дж. С. Койна та Р. С. Лазаруса до проблеми подолання стресу, можна зробити висновок, що вони розглядали цей процес як активну діяльність особистості, спрямовану на підтримання рівноваги між вимогами навколишнього середовища та наявними ресурсами людини, які дозволяють задовольнити ці вимоги. Іншими словами, ефективність адаптації залежить від того, наскільки успішно особистість здатна мобілізувати власні внутрішні можливості та використати зовнішні ресурси для подолання труднощів і збереження психологічної стабільності.

Починаючи з 90-х років ХХ століття, проблематика стрес-долаючої поведінки набула значного поширення у наукових дослідженнях українських та пострадянських учених. У центрі уваги дослідників опинилися не лише особливості копінг-поведінки психічно здорових людей, зокрема представників різних професійних груп, але й механізми подолання стресу в осіб із хронічними соматичними та психічними захворюваннями. Особливий інтерес викликали питання адаптації людей, які страждають на алкоголізм, наркозалежність, невротичні розлади та інші порушення психічного здоров'я [5].

Так, у дослідженнях Р. К. Назирова було детально проаналізовано особливості функціонування механізмів подолання труднощів у поведінковій, емоційній та когнітивній сферах особистості. Автор порівнював специфіку копінг-поведінки серед осіб, які страждають на невротичні розлади, лікарів-психіатрів, лікарів-інтернів та практично здорових людей. Отримані

результати дозволили встановити суттєві відмінності у способах реагування на стрес залежно від професійного досвіду, психологічного стану та рівня особистісної адаптованості [цит. за 9]

Вагомий внесок у вивчення психології стресу зробили Л. В. Усенко, Г. С. Канюка, С. М. Москалець, Н.В. Родіна та А. М. Саланджій. Науковці здійснили комплексне дослідження, присвячене вивченню як психологічних, так і нейрогуморальних механізмів розвитку стресу у медичних працівників. Особлива увага приділялася діяльності лікарів-анестезіологів та лікарів-інтернів, професійна діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності та психоемоційного навантаження. Результатом проведеної роботи стало визначення основних закономірностей формування стресових реакцій у представників медичної професії, а також розробка практичних рекомендацій щодо профілактики стресу та формування адаптивних способів його подолання.

Проблему діяльності людини в екстремальних та напружених умовах досліджував О. Р. Охременко [цит. за 35]. У межах його наукових пошуків було розроблено модель поведінкових стратегій особистості в умовах стресу. Автор встановив існування двох домінуючих типів копінг-поведінки.

Перший тип отримав назву «тривога» і характеризувався прагненням уникнути небезпечної або складної ситуації.

Другий тип – «перебудова» – передбачав активне пристосування до екстремальних умов та спрямованість на ефективне виконання діяльності навіть за наявності значних труднощів і ризиків.

Дослідження С. А. Лігер були присвячені вивченню особливостей копінг-поведінки молодих лікарів та студентів медичних спеціальностей [цит. за 53]. У ході роботи було встановлено, що недостатній розвиток стратегій вирішення проблем часто поєднується зі схильністю людини уникати відповідальності за результати власних дій. Водночас виявлено позитивний взаємозв'язок між орієнтацією на пошук соціальної підтримки та високим рівнем розвитку комунікативних здібностей. Це свідчить про те, що

ефективність подолання стресових ситуацій значною мірою залежить від умінь людини будувати продуктивні міжособистісні взаємини та використовувати ресурси соціального середовища.

Важливі результати були отримані також у дослідженнях Є. М. Юрасової, яка вивчала механізми подолання труднощів у студентів-психологів і студентів педагогічних спеціальностей. Авторка встановила відмінності у рівні сформованості копінг-механізмів між представниками зазначених груп та проаналізувала їхній вплив на психологічне і психічне здоров'я майбутніх фахівців. Було показано, що на початкових етапах професійного навчання переважають адаптивні та продуктивні способи подолання стресу. Проте в процесі професійного становлення та засвоєння норм професійного середовища характер копінг-поведінки може змінюватися, причому інколи відбувається перехід від ефективних стратегій до менш продуктивних форм реагування. Отримані результати свідчать про залежність вибору стратегій подолання труднощів від ступеня засвоєння цінностей і норм професійної спільноти [цит. за 35].

Подібні закономірності були виявлені і в роботах Т. А. Данилової. У її дослідженнях було встановлено, що суттєвий вплив на формування жорстких, малогнучких моделей поведінки у педагогів справляють авторитарні установки та схильність до домінування у професійній діяльності. Наявність таких тенденцій обмежує варіативність копінг-стратегій та може негативно впливати на адаптаційні можливості особистості [цит. за 14].

На особливу увагу заслуговують результати досліджень Н. Ф. Михайленко, яка вивчала роль сімейних взаємин у процесі подолання стресу [цит. за 27]. Науковиця встановила, що ефективність копінг-поведінки безпосередньо пов'язана зі ступенем задоволеності сімейним життям. Особи, які характеризуються високим рівнем сімейної згуртованості, взаєморозуміння та адаптивності сімейної системи, демонструють більш ефективні способи подолання життєвих труднощів. Натомість у сім'ях із

низьким рівнем задоволеності взаєминами частіше спостерігаються неефективні форми реагування на стресові події.

Значний внесок у дослідження копінг-поведінки підлітків зробила Н. А. Сирота. У своїх роботах вона порівнювала особливості подолання стресу серед підлітків, які виховуються в сім'ях, проживають у дитячих будинках або мають прояви адиктивної поведінки. Дослідниця довела, що саме підлітковий вік є критичним періодом для формування як базових, так і ситуативно зумовлених копінг-стратегій. У цей час закладаються основні моделі реагування на труднощі, які в подальшому інтегруються в індивідуальний стиль життя особистості та визначають її поведінку в різних життєвих ситуаціях [цит. за 41].

Важливі аспекти ролі особистісних ресурсів у подоланні стресу були висвітлені у дослідженнях В. М. Ялтонського. Автор довів, що розвиток таких ресурсів, як емпатія, афіліативність, комунікативна компетентність і здатність до міжособистісної взаємодії, суттєво послаблює негативний вплив стресових факторів. Активізація зазначених ресурсів сприяє підвищенню ефективності копінг-поведінки та покращує адаптаційні можливості особистості в складних життєвих умовах.

Загалом результати численних досліджень, присвячених вивченню копінг-поведінки представників різних соціальних і професійних груп, свідчать про значну роль особистісних ресурсів у процесі подолання стресу. Значна частина наукових праць зосереджена на аналізі особливостей копіngu у людей із залежністю від алкоголю, невротичними розладами, нервово-психічними порушеннями та іншими формами дезадаптації. У цих роботах було детально описано специфіку поведінкових стратегій подолання труднощів, особливості особистісних ресурсів і фактори, які сприяють або, навпаки, перешкоджають успішній адаптації.

Дослідники підкреслюють, що в процесі розвитку алкогольної залежності поступово формуються стійкі дезадаптивні моделі поведінки, які суттєво ускладнюють конструктивне подолання стресових ситуацій. Такі

поведінкові патерни обмежують можливості особистості щодо ефективного використання власних ресурсів і сприяють поглибленню психологічної дезадаптації. У цьому контексті заслуговує на увагу позиція А. Г. Маклакова, який розглядав будь-яке хронічне захворювання, особливо психосоматичного походження, як своєрідну форму тривалого стресу. На його думку, хронічна хвороба являє собою пролонгований у часі стресогенний фактор, що постійно впливає на особистість та потребує значних адаптаційних зусиль для підтримання психологічної рівноваги і соціального функціонування [цит. за 22].

Ц. П. Короленко у своїх наукових працях розглядав адиктивну поведінку як один із специфічних способів реагування особистості на стресові впливи. На думку дослідника, різноманітні форми залежної поведінки можуть виконувати функцію своєрідного псевдоадаптивного механізму, за допомогою якого людина намагається впоратися з внутрішнім напруженням, тривогою та психологічним дискомфортом.

Такі стратегії не забезпечують реального вирішення життєвих проблем, проте створюють ілюзію психологічного захисту та тимчасового полегшення емоційного стану. Автор підкреслював, що звернення до адиктивних форм поведінки найчастіше зумовлене труднощами адаптації до складних життєвих обставин.

Серед чинників, які можуть сприяти формуванню таких стратегій, він виділяв несприятливі соціально-економічні умови, численні життєві розчарування, втрату життєвих орієнтирів та ідеалів, конфліктні взаємини в сім'ї або професійному середовищі, смерть чи втрату близьких людей, а також необхідність пристосування до різких змін звичного способу життя. У подібних ситуаціях особистість нерідко обирає залежну поведінку як засіб уникнення болісних переживань та психологічної напруги [цит. за 56].

Одним із важливих напрямів сучасних досліджень стрес-долаючої поведінки є вивчення ролі соціальної підтримки як чинника, здатного послаблювати негативний вплив стресових подій на особистість. У цьому

контексті особливе значення мають результати досліджень В. М. Ялтонського, який довів, що люди, які отримують достатню підтримку від членів родини, друзів, значущих осіб та різноманітних соціальних груп, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та фізичного здоров'я. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом адаптації, оскільки сприяє зниженню рівня емоційної напруги, підвищує впевненість людини у власних можливостях та допомагає ефективніше долати труднощі.

Подальший розвиток ідеї значущості соціального оточення у процесі подолання стресу отримав у роботах Н. А. Сироти. Дослідниця наголошувала, що соціально-підтримувальний процес є одним із ключових чинників успішного подолання кризових і проблемних ситуацій. Водночас було встановлено, що сама наявність підтримки ще не гарантує позитивного результату. Надзвичайно важливим є вміння людини своєчасно помічати, адекватно сприймати та приймати допомогу, яку пропонують інші. Якщо особистість не здатна розпізнати прояви підтримки або свідомо відмовляється від неї, ефективність заходів, спрямованих на зменшення стресового навантаження, істотно знижується. Таким чином, результативність соціальної підтримки залежить не лише від активності соціального оточення, а й від психологічної готовності самої людини скористатися наданою допомогою.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що проблема копінг-поведінки, її структурних компонентів та механізмів функціонування продовжує залишатися одним із перспективних напрямів психологічних досліджень [3, 7, 21, 35, 56, 67]. Незважаючи на значну кількість наукових праць, більшість із них присвячена вивченню особливостей подолання стресу серед осіб із різними формами залежностей, невротичними розладами або серед представників професій, які характеризуються високим рівнем емоційного навантаження, зокрема лікарів, педагогів та психологів.

Водночас значно менше уваги приділяється дослідженню копінг-поведінки фахівців екстремального профілю діяльності, таких як військовослужбовці, рятувальники, співробітники правоохоронних органів та

інших структур, діяльність яких безпосередньо пов'язана з виконанням складних оперативно-службових завдань в умовах підвищеного ризику.

У стресових ситуаціях для забезпечення стабільного функціонування організму активізуються різні адаптаційні механізми. Науковці традиційно виділяють три основні групи таких механізмів: фізіологічні, біохімічні та психологічні. Фізіологічні механізми забезпечують мобілізацію функціональних можливостей організму, біохімічні пов'язані зі змінами гормональної та нейромедіаторної регуляції, тоді як психологічні механізми спрямовані на збереження психічної рівноваги та підтримання адаптивної поведінки особистості.

У межах психологічного підходу дослідники розрізняють два основних типи механізмів адаптації.

До першого належать механізми психологічного захисту та компенсації, які традиційно розглядаються як засоби підтримання внутрішньої рівноваги особистості шляхом зниження емоційного напруження.

Другий тип становлять копінг-механізми, тобто свідомі способи подолання труднощів і стресових ситуацій, спрямовані на активне вирішення проблем або адаптацію до них [77].

Погляди на співвідношення механізмів психологічного захисту та копінгу в сучасній психології залишаються неоднозначними.

Частина дослідників визнає лише існування захисних механізмів, розглядаючи їх у двох формах — активній і пасивній. Інші науковці вважають, що механізми психологічного захисту та копінг-механізми є окремими, хоча й взаємопов'язаними системами психічної регуляції, які функціонують паралельно. Існує також точка зору, відповідно до якої психологічний захист розглядається як одна з пасивних форм копінг-поведінки, спрямована переважно на зниження емоційного дискомфорту, а не на вирішення проблемної ситуації [40].

У межах психоаналітичної традиції механізми психологічного захисту розглядаються як способи нейтралізації психотравмального впливу шляхом

певного спотворення або трансформації сприйняття реальності. Такі механізми дозволяють особистості зменшити інтенсивність негативних переживань, однак нерідко супроводжуються викривленим відображенням об'єктивної дійсності. Дослідження Н. Хаан продемонстрували, що поряд із класичними захисними механізмами існують інші способи подолання конфліктних ситуацій, які не потребують спотворення реальності. Вони дають змогу людині адаптуватися до складних обставин, зберігаючи адекватне сприйняття подій та власного досвіду. Саме тому традиційні захисні механізми авторка характеризувала як менш адаптивні, більш ригідні та такі, що не завжди відповідають реальним умовам ситуації [цит. за 79].

Особливе місце у вивченні співвідношення копінгу та психологічного захисту належить Р. С. Лазарусу. На його думку, захисні механізми являють собою внутрішньопсихічні способи подолання стресу, основною функцією яких є зменшення емоційного напруження ще до того моменту, коли ситуація реально зміниться. Саме тому такі форми реагування він відносив до пасивного копінгу. Лазарус запропонував низку критеріїв, які дозволяють розмежовувати копінг-механізми та механізми психологічного захисту. До них належать часовий аспект реагування, спрямованість дій на зовнішнє середовище або на внутрішній світ особистості, функціональне призначення механізму, а також спосіб подолання труднощів, який може проявлятися через пошук інформації, здійснення конкретних дій або, навпаки, уникнення активності [цит. за 48].

Значний внесок у розуміння співвідношення понять «копінг» і «психологічний захист» зробив Ф. Є. Василюк, який аналізував ці феномени через категорію переживання. Учений звертав увагу на те, що в багатьох психологічних концепціях для позначення неефективних або невдалих способів переживання складних життєвих подій використовується поняття «психологічний захист». Натомість термін «копінг» застосовується для опису успішних, конструктивних та адаптивних процесів подолання труднощів. Таким чином, основна відмінність між захистом і копінгом полягає у ступені

їхньої ефективності щодо забезпечення адаптації особистості та збереження її психологічного благополуччя в умовах стресу [цит. за 16].

Спираючись на результати досліджень Ф. Є. Василюка, В. Р. Ілейко розглядає процес совладання зі стресом як цілеспрямовану, достатньо усвідомлену та гнучку діяльність особистості, спрямовану на ефективне пристосування до реальних життєвих обставин. На думку автора, совладання не обмежується лише реакцією на труднощі, а являє собою складний психологічний процес, який дозволяє людині задовольняти власні потреби, не втрачаючи зв'язку з реальністю та об'єктивною оцінкою ситуації. Важливою ознакою такого підходу є готовність особистості визнавати наявність проблеми, приймати її існування та шукати шляхи конструктивного вирішення [цит. за 44].

Ефективне совладання передбачає активне дослідження обставин, у яких перебуває людина, а також реалістичне оцінювання власних можливостей і ресурсів. У поведінці це проявляється через здатність адекватно аналізувати ситуацію, відмовлятися від миттєвих вигод заради досягнення більш значущих довгострокових результатів, а також розглядати складну проблему як сукупність окремих завдань, кожне з яких може бути вирішене поступово. Водночас важливою складовою успішного совладання є готовність звертатися по допомогу до інших людей, приймати підтримку соціального оточення та використовувати доступні зовнішні ресурси для подолання труднощів.

У сучасній психологічній літературі значна увага приділяється вивченню ролі різноманітних психічних процесів у формуванні копінг-поведінки. Зокрема, дослідники підкреслюють важливість емоційних, вольових, типологічних та когнітивних характеристик особистості. Особливе місце серед них посідають процеси мислення, аналізу інформації, прийняття рішень та прогнозування наслідків власних дій. Саме завдяки когнітивним механізмам людина здатна оцінювати складність ситуації, визначати рівень загрози та обирати найбільш доцільну стратегію реагування.

Однак, незважаючи на визнання значущості цих процесів, їхній внесок у функціонування копінг-механізмів залишається недостатньо дослідженим. У більшості наукових праць увага зосереджується переважно на загальному описі стратегій подолання стресу, тоді як детальний аналіз психологічних механізмів, які лежать в основі їх реалізації, поки що залишається обмеженим.

Переважає більшість авторів розглядає копінг-поведінку як спосіб адаптації особистості до стресових умов. У такому контексті вона трактується як система цілеспрямованих дій, спрямованих на усунення, послаблення або подолання джерела психологічної загрози [16, 34, 54, 67].

Серед основних психологічних механізмів, які забезпечують реалізацію копінг-поведінки, особливого значення набуває когнітивна сфера психіки. При цьому враховуються як свідомі процеси аналізу та прийняття рішень, так і несвідомі психічні механізми, що впливають на вибір поведінкових стратегій.

Проте, попри важливість цих аспектів, сучасна психологічна наука ще не сформувала цілісної концепції, яка б повною мірою пояснювала роль свідомих і несвідомих компонентів у структурі копінг-поведінки.

Подолання стресу відбувається шляхом використання різноманітних поведінкових стратегій, ефективність яких залежить від наявних особистісних та середовищних ресурсів. Саме поєднання внутрішніх можливостей людини та зовнішніх умов визначає успішність адаптації до складних життєвих обставин. У більшості сучасних досліджень поведінкові копінг-стратегії поділяються на дві великі групи: активні та пасивні.

До активних стратегій належать такі форми поведінки, які передбачають безпосередню взаємодію з проблемною ситуацією та спрямовані на її вирішення. Найважливішою серед них вважається стратегія розв'язання проблем. Вона включає широкий спектр поведінкових дій, пов'язаних із пошуком причин виникнення труднощів, аналізом можливих способів їх усунення та реалізацією конкретних заходів для досягнення бажаного результату.

Особистість, яка використовує цю стратегію, прагне активно впливати на ситуацію та змінювати її відповідно до власних потреб і цілей.

Іншою важливою активною стратегією є пошук соціальної підтримки. Вона полягає у зверненні до інших людей з метою отримання емоційної, інформаційної або практичної допомоги. Така поведінка передбачає використання ресурсів соціального оточення, включаючи членів родини, друзів, колег та представників різних соціальних груп. Соціальна підтримка дозволяє людині не лише отримати необхідну допомогу у вирішенні проблеми, але й знизити рівень емоційного напруження та відчутти себе більш захищеною в складних обставинах.

До пасивних форм копінг-поведінки зазвичай відносять стратегію уникнення. Вона проявляється у прагненні дистанціюватися від проблемної ситуації, відкласти її вирішення або повністю ігнорувати наявні труднощі. Водночас сучасні дослідники зазначають, що уникнення не завжди має виключно пасивний характер. У деяких випадках тимчасове відсторонення від проблеми може виступати як своєрідний адаптаційний механізм, який дозволяє людині мобілізувати ресурси, відновити емоційну рівновагу та підготуватися до подальшого конструктивного вирішення ситуації [6].

Таким чином, у сучасній психології до базових стратегій стрес-долаючої поведінки традиційно відносять три основні форми реагування: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Водночас результати наукових досліджень свідчать, що ефективність подолання стресу визначається не стільки домінуванням якоїсь однієї стратегії, скільки здатністю людини гнучко поєднувати різні способи реагування залежно від особливостей конкретної ситуації. Саме оптимальне співвідношення різних копінг-стратегій створює умови для успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя.

Разом із тим проблема функціонування копінг-стратегій у представників професій екстремального профілю діяльності залишається недостатньо вивченою. На сьогодні практично відсутні комплексні дослідження, які б

дозволяли визначити, які саме стратегії подолання стресу є найбільш ефективними для фахівців, діяльність яких пов'язана з постійним ризиком, невизначеністю та високим рівнем психоемоційного навантаження. Недостатньо з'ясованими залишаються також питання співвідношення різних копінг-стратегій у ситуаціях, що відрізняються за ступенем стресогенності. Саме ця обставина зумовлює необхідність подальшого вивчення проблеми та визначає її актуальність для сучасної психологічної науки.

Отже, копінг-поведінка в умовах професійного стресу являє собою складну систему адаптаційних механізмів, яка реалізується через базові копінг-стратегії та спирається на широкий спектр особистісних і середовищних ресурсів. Ці ресурси мають багаторівневу структуру та включають когнітивні, емоційні, мотиваційні, соціальні й поведінкові компоненти. Їхня роль і ступінь прояву залежать не лише від особливостей стресової ситуації, але й від індивідуально-психологічних характеристик людини, її професійної належності, життєвого досвіду та соціального оточення [35].

Найбільш виражено специфіка копінг-поведінки проявляється у представників професій, діяльність яких характеризується високим рівнем відповідальності, ризику та нервово-психічного напруження. Саме дослідження таких категорій фахівців дозволяє виявити психологічні та психосоціальні чинники, які сприяють формуванню ефективних або, навпаки, неефективних стратегій подолання стресу. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення базових копінг-стратегій та особистісно-середовищних копінг-ресурсів у працівників екстремального профілю діяльності, зокрема співробітників аварійно-рятувальних та спеціальних служб. Аналіз особливостей їхньої професійної діяльності створює необхідні передумови для глибшого розуміння закономірностей психологічної адаптації в умовах постійного впливу стресогенних факторів.

## Висновки до першого розділу

Психологічний супровід антитерористичної діяльності виступає невід'ємною складовою системи забезпечення національної безпеки та ефективності функціонування силових структур. Його реалізація дозволяє підтримувати високий рівень професійної готовності особового складу, забезпечувати психологічну стійкість в умовах екстремальної діяльності, попереджати негативні психічні наслідки впливу бойового та оперативного стресу, а також сприяти збереженню психічного здоров'я та професійного довголіття працівників, які виконують завдання з протидії терористичним загрозам. психологічні особливості працівників підрозділів тактико-оперативного реагування визначаються екстремальним характером їхньої професійної діяльності та включають високий рівень нервово-психічної стійкості, розвинені емоційно-вольові якості, ефективні когнітивні здібності, відповідальність, комунікативну компетентність і виражену професійну мотивацію. Сукупність цих характеристик забезпечує успішне виконання службових завдань, підтримання особистої безпеки та ефективне реагування на загрози громадському порядку й безпеці населення.

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема стресу, копінг-поведінки та психологічних механізмів подолання складних життєвих ситуацій належить до числа актуальних напрямів сучасної психологічної науки. Значний внесок у розробку цієї проблематики зробили як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, які розглядали стрес не лише як реакцію організму на несприятливі впливи середовища, але і як складний процес взаємодії особистості з навколишнім світом, що супроводжується мобілізацією внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Встановлено, що центральне місце у сучасних уявленнях про подолання стресу займає концепція копіngu, запропонована Р. Лазарусом та його послідовниками. Копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання, послаблення або

адаптацію до вимог ситуації, які оцінюються людиною як складні, загрозливі або такі, що перевищують її наявні можливості. Визначено, що ефективність адаптації до стресових впливів значною мірою залежить не стільки від інтенсивності стресора, скільки від здатності особистості використовувати адекватні способи його подолання.

У результаті аналізу наукових підходів було встановлено існування різних концептуальних трактувань копінг-поведінки. У межах неопсихоаналітичного підходу копінг розглядається як его-процес, спрямований на адаптацію особистості до складних життєвих обставин. Представники диспозиційного підходу акцентують увагу на відносно стійких особистісних характеристиках, які визначають особливості реагування на стрес. Процесуальний підхід трактує копінг як динамічний процес, що залежить від суб'єктивної оцінки ситуації, особистісних ресурсів та умов середовища.

З'ясовано, що важливу роль у подоланні стресу відіграють копінг-ресурси, які являють собою систему особистісних і соціально-середовищних чинників, що забезпечують ефективне функціонування людини в умовах психоемоційного навантаження. До особистісних ресурсів належать когнітивні здібності, особливості Я-концепції, інтернальний локус контролю, емпатія, афіліативність, мотиваційно-ціннісна сфера та життєва позиція особистості. Водночас важливим зовнішнім ресурсом виступає соціальна підтримка, яка забезпечує людині можливість отримувати емоційну, інформаційну та практичну допомогу в кризових ситуаціях.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що в сучасній психології найбільш поширеним є поділ копінг-стратегій на активні та пасивні. До базових стратегій стрес-долаючої поведінки належать розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. При цьому ефективність психологічної адаптації визначається не домінуванням якоїсь однієї стратегії, а здатністю особистості гнучко комбінувати різні способи реагування залежно від особливостей конкретної ситуації.

Особливу увагу приділено співвідношенню понять «копінг» та «психологічний захист». Встановлено, що психологічні захисні механізми переважно спрямовані на зниження внутрішнього емоційного напруження, тоді як копінг-поведінка характеризується більшою усвідомленістю, активністю та орієнтацією на конструктивне вирішення проблемної ситуації.

У сучасних дослідженнях копінг розглядається як більш адаптивна форма реагування, що сприяє реальному подоланню труднощів і забезпечує ефективне пристосування до змінних умов середовища.

Аналіз емпіричних досліджень показав, що особливості копінг-поведінки залежать від віку, професійної належності, стану здоров'я, рівня соціальної підтримки та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Встановлено, що найбільш виражено значення копінг-ресурсів і стратегій проявляється у представників професій, діяльність яких пов'язана з високим рівнем відповідальності, ризику та психоемоційного напруження.

Разом із тим аналіз наукових джерел засвідчив недостатню розробленість проблеми копінг-поведінки у представників екстремальних видів професійної діяльності. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених медикам, педагогам, психологам та особам із різними формами дезадаптації, особливості функціонування копінг-стратегій і копінг-ресурсів у фахівців екстремального профілю досліджені недостатньо. Це обумовлює необхідність подальшого вивчення психологічних механізмів подолання стресу у працівників, діяльність яких здійснюється в умовах підвищеного ризику, невизначеності та значного психоемоційного навантаження.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють розглядати копінг-поведінку як складну багаторівневу систему психологічної адаптації, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах професійного та життєвого стресу. Її успішність визначається взаємодією копінг-стратегій та копінг-ресурсів, а подальше вивчення цих феноменів є важливою передумовою для розробки програм психологічного супроводу та підвищення стресостійкості фахівців екстремального профілю діяльності.

## **РОЗДІЛ 2**

# **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **2.1. Операціоналізація копінг-поведінки працівників підрозділу ТОР**

Для досягнення поставлених цілей дослідження виникла необхідність здійснити комплексне вивчення особистісних та психосоціальних характеристик працівників підрозділу тактико-оперативного реагування (ТОР), визначити найбільш поширені стратегії подолання стресових ситуацій, які використовуються представниками цієї професійної групи, а також шляхом порівняльного аналізу отриманих емпіричних даних встановити сукупність особистісних чинників, що сприяють формуванню ефективних адаптивних копінг-стратегій. Особлива увага приділялася виявленню тих психологічних властивостей, які за певних соціально-психологічних умов забезпечують успішне подолання професійних труднощів та стресогенних впливів.

Теоретичною основою дослідження стало положення про те, що багаторазове перебування людини в умовах психоемоційного напруження сприяє поступовому формуванню відносно стійких способів реагування на стрес. Іншими словами, чим частіше особистість стикається зі складними, ризикованими або кризовими обставинами, тим вища ймовірність вироблення нею найбільш прийнятних та ефективних механізмів адаптації. Враховуючи специфіку професійної діяльності працівників підрозділу ТОР, яка передбачає постійне перебування в ситуаціях підвищеної небезпеки, невизначеності та психологічного навантаження, було висунуто припущення про наявність у них

певного комплексу спільних поведінкових особливостей, що проявляються як типові реакції на дію стресових факторів [21].

Професійна діяльність працівників тактико-оперативного реагування характеризується необхідністю швидкого прийняття рішень в умовах дефіциту часу, високою відповідальністю за наслідки власних дій, ризиком для життя та здоров'я, а також постійною готовністю до виконання службових завдань у непередбачуваних обставинах. Саме тому дослідження особливостей формування копінг-поведінки у представників цієї категорії фахівців є особливо важливим як для психологічної науки, так і для практики психологічного забезпечення службової діяльності. Отримані результати можуть бути використані не лише для характеристики психологічних особливостей працівників ТОР, але й для подальшого поширення виявлених закономірностей на інші професійні групи екстремального профілю. Крім того, вивчення механізмів подолання стресу в осіб, які регулярно працюють в умовах високої напруженості, дозволяє глибше зрозуміти загальнопсихологічні закономірності формування копінг-поведінки в різних категоріях населення.

Для забезпечення наукової обґрунтованості дослідження важливим завданням стало визначення системи діагностичних критеріїв та добір відповідного психодіагностичного інструментарію. Необхідно було підібрати такі методики, які б дозволяли не лише встановити наявність певних стратегій стрес-долаючої поведінки, але й оцінити ступінь їх адаптивності, а також виявити психологічні та соціально-психологічні чинники, що сприяють їх формуванню. У зв'язку з цим особливого значення набув процес операціоналізації основних понять дослідження, який забезпечує взаємозв'язок між теоретичними положеннями та емпіричними методами вивчення явища. Операціоналізація дозволяє конкретизувати зміст досліджуваних категорій, визначити способи їх вимірювання та встановити показники, за допомогою яких можна оцінити рівень розвитку відповідних психологічних характеристик [39].

У сучасній психології ефективність копінг-поведінки традиційно розглядається через призму адаптації особистості. Адаптація являє собою складний багаторівневий процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, у ході якого відбувається пристосування до зовнішніх умов шляхом досягнення відносної рівноваги між потребами особистості та вимогами середовища. Такий процес забезпечує підтримання психологічного, фізіологічного та соціального благополуччя людини навіть за наявності несприятливих зовнішніх впливів [14, 23].

Стосовно професійної діяльності працівників підрозділів тактико-оперативного реагування доцільно розглядати адаптацію як багатокomпонентне явище, що включає кілька взаємопов'язаних складових. Насамперед ідеться про психологічну адаптацію, яка забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного стресу та емоційного навантаження. Не менш важливою є соціальна адаптація, пов'язана з успішною взаємодією в професійному колективі та підтриманням конструктивних міжособистісних відносин. Значну роль відіграє також фізіологічна адаптація, що передбачає пристосування організму до інтенсивних фізичних навантажень, порушення звичного режиму діяльності та несприятливих умов виконання службових завдань. Окремо слід виділити сенсорну адаптацію, яка полягає у здатності швидко пристосовуватися до специфічних умов навколишнього середовища, особливостей оперативної обстановки та впливу різноманітних несприятливих чинників.

Особливістю діяльності працівників підрозділу ТОР є те, що під час виконання службових завдань вони нерідко стикаються з ситуаціями, які характеризуються високим рівнем невизначеності. У багатьох випадках перед початком виконання завдання співробітники володіють лише обмеженим обсягом інформації щодо обставин події, потенційних загроз, умов роботи та можливих ризиків. Вони не завжди можуть передбачити характер розвитку подій, рівень небезпеки або специфіку дій, які необхідно буде виконувати безпосередньо на місці події.

Саме тому однією з найважливіших професійно значущих якостей працівників підрозділів тактико-оперативного реагування є здатність до швидкої та ефективної адаптації. Успішне виконання службових обов'язків значною мірою залежить від уміння оперативно оцінювати ситуацію, мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати психологічну стійкість та приймати виважені рішення в умовах дефіциту часу й високого рівня відповідальності. Від рівня сформованості адаптаційних механізмів і копінг-стратегій безпосередньо залежить як ефективність професійної діяльності працівників ТОР, так і збереження їхнього психологічного здоров'я та професійного довголіття [43].

Високий рівень адаптаційних можливостей особистості забезпечує її здатність оперативно орієнтуватися в нових обставинах, адекватно оцінювати особливості незнайомої ситуації та ефективно пристосовуватися до змінних умов середовища. Адаптована людина здатна швидко аналізувати зовнішні впливи, прогнозувати можливі наслідки власних дій і приймати рішення, які відповідають реальним вимогам ситуації. Саме тому адаптація розглядається як один із ключових механізмів забезпечення успішної життєдіяльності особистості в умовах невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження [35, 42].

Для працівників підрозділу тактико-оперативного реагування високий рівень адаптації має особливе значення, оскільки специфіка їхньої професійної діяльності пов'язана з постійним перебуванням у нестандартних, ризикованих та потенційно небезпечних умовах. Виконання службових завдань часто відбувається за обставин, що характеризуються браком часу, неповнотою інформації, швидкою зміною оперативної обстановки та необхідністю прийняття відповідальних рішень. За таких умов саме розвинені адаптаційні механізми дозволяють працівнику ТОР ефективно реагувати на зміни навколишнього середовища, зберігати контроль над ситуацією та підтримувати високу якість професійної діяльності.

Водночас сформовані адаптаційні навички виступають важливим чинником психологічної стійкості працівника. Професійна діяльність співробітників підрозділів ТОП супроводжується систематичним впливом різноманітних стресогенних факторів, серед яких особливе місце займають небезпека для життя і здоров'я, висока відповідальність за результати службових дій, необхідність швидкого реагування на непередбачувані події та постійне психоемоційне напруження. За наявності достатнього рівня адаптивності працівник здатний ефективніше протистояти негативним наслідкам стресу, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати професійну працездатність навіть у складних умовах.

Крім того, адаптаційні можливості особистості мають важливе значення для міжособистісної взаємодії у професійному середовищі. Високий рівень адаптованості сприяє встановленню конструктивних взаємин із колегами, покращує процес професійної комунікації та полегшує інтеграцію працівника в колектив. Такі якості допомагають ефективно підтримувати ділові контакти, швидко налагоджувати співпрацю та успішно функціонувати в умовах командної роботи. Усе це свідчить про важливість комплексного вивчення адаптації як психологічного феномена, оскільки її окремі компоненти опосередковано відображають індивідуально-психологічні особливості особистості, які значною мірою визначають формування певних стратегій подолання стресу [12].

У сучасній психологічній літературі копінг-поведінка часто аналізується через критерій її адаптивності. Зокрема, О.О. Назаров, Н. В. Онищенко, А. І. Склєн та інші дослідники виокремлюють три основні моделі стрес-долаючої поведінки: адаптивну, псевдоадаптивну та дезадаптивну [цит. за 47].

Адаптивна копінг-стратегія характеризується поведінкою, яка відповідає реальним вимогам ситуації та спрямована на конструктивне розв'язання проблем, що виникають унаслідок стресового впливу. У цьому випадку особистість активно аналізує ситуацію, оцінює наявні ресурси та здійснює конкретні дії, спрямовані на подолання труднощів.

Псевдоадаптивна стратегія проявляється у зовнішній активності людини, яка створює враження вирішення проблеми, однак фактично не приводить до досягнення поставленої мети. За таких умов особистість може демонструвати значну діяльність, але її дії виявляються малоефективними або не мають безпосереднього зв'язку з джерелом проблеми.

Дезадаптивна стратегія, навпаки, характеризується прагненням уникнути вирішення проблемної ситуації. У цьому випадку людина відмовляється від активних дій або переносить відповідальність за подолання труднощів на зовнішні обставини чи інших людей. Аналіз зазначених типів копінг-поведінки свідчить, що псевдоадаптивні та дезадаптивні стратегії мають спільну рису — вони не забезпечують ефективного усунення наслідків стресової ситуації та не сприяють реальному вирішенню проблеми. Саме тому їх доцільно об'єднувати в загальну категорію неадаптивних копінг-стратегій [цит. за 47].

На сьогоднішній день у психології існує значна кількість моделей копінг-поведінки, кожна з яких ґрунтується на певних теоретичних положеннях і передбачає використання відповідного психодіагностичного інструментарію. Однією з відомих є концепція С. Нормана, який виділяє три основні форми подолання стресу: копінг, орієнтований на вирішення завдання; копінг, орієнтований на емоції; та копінг, орієнтований на уникнення [цит. за 77].

На думку автора, найбільш конструктивним і адаптивним є саме проблемно-орієнтований копінг, оскільки він передбачає активне втручання в ситуацію та пошук шляхів її подолання. Натомість емоційно-орієнтовані та унікальні форми реагування нерідко заважають адекватному аналізу обставин і можуть перешкоджати ефективному вирішенню проблем, що виникають під впливом стресових чинників [цит. за 77].

Широкого поширення набула також концепція Д. Амірхана, який розглядає три базові копінг-стратегії: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Перші дві стратегії традиційно відносяться до

адаптивних, оскільки вони спрямовані на активне подолання труднощів або використання ресурсів соціального середовища для їх розв'язання. Стратегія уникнення, навпаки, пов'язана з відмовою від безпосереднього вирішення проблеми та прагненням відволіктися від ситуації, що часто супроводжується пасивністю та небажанням брати відповідальність за власні дії. У результаті така поведінка може ускладнювати процес адаптації та перешкоджати ефективному подоланню стресу.

Значний внесок у розвиток теорії копіngu зробили Р. Лазарус і С. Фолкман, які запропонували більш диференційований підхід до класифікації стратегій подолання стресу. Вони виділили вісім основних копінг-стратегій: планування вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивну переоцінку ситуації, конфронтацію, дистанціювання та втечу-уникнення [цит. за 34].

Відповідно до їхньої концепції, найбільш конструктивними є стратегії, що сприяють активному опрацюванню проблемної ситуації та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Натомість конфронтація, дистанціювання та втеча-уникнення належать до малоефективних форм реагування.

Конфронтаційний копінг характеризується надмірно агресивним відстоюванням власної позиції, імпульсивністю та недостатньою організованістю дій. У результаті така поведінка нерідко ускладнює процес досягнення поставлених цілей та знижує ефективність адаптації.

Стратегія дистанціювання проявляється у прагненні зменшити суб'єктивну значущість проблеми або повністю ігнорувати її існування. В екстремальних умовах така поведінка може призвести до неправильного оцінювання ситуації та виникнення додаткових ризиків.

Втеча-уникнення передбачає ухилення від вирішення проблеми шляхом пасивності або спрямування активності на дії, які дозволяють тимчасово знизити емоційний дискомфорт, але не усувають джерело труднощів. До таких способів можуть належати різні форми психологічного відволікання або використання неадаптивних засобів регуляції психічного стану [цит. за 47].

Особливий інтерес становить багатовимірна модель копінг-поведінки С. Хобфолла, яка включає дев'ять основних стратегій: асертивні дії, встановлення соціальних контактів, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні форми поведінки, асоціальні та агресивні дії.

Серед зазначених стратегій найбільш адаптивними вважаються асертивні дії, оскільки вони відображають здатність людини самостійно приймати рішення, нести відповідальність за власні вчинки та конструктивно вирішувати проблемні ситуації. Не менш важливою є стратегія встановлення соціальних контактів, яка передбачає готовність до співпраці з іншими людьми, здатність працювати в команді, враховувати думки оточення та використовувати соціальні ресурси для досягнення поставлених цілей. Саме такі форми поведінки забезпечують найбільш ефективну адаптацію особистості до складних та стресогенних умов професійної діяльності.

Стратегія пошуку соціальної підтримки у стресових ситуаціях передбачає активне залучення зовнішніх ресурсів особистості, зокрема інформаційної, інструментальної та емоційної допомоги з боку оточення. Людина, яка використовує даний спосіб подолання труднощів, звертається до інших осіб або соціальних груп із метою отримання порад, практичної участі у вирішенні проблеми, а також психологічної підтримки. Такий тип поведінки сприяє більш ефективному опрацюванню стресової ситуації та підвищує ймовірність її конструктивного розв'язання, що дозволяє віднести зазначену стратегію до адаптивних форм копінгу [25].

Стратегія обережних дій характеризується зваженим підходом до прийняття рішень у стресових умовах. Вона передбачає ретельний аналіз обставин, прогнозування можливих наслідків, врахування максимальної кількості чинників ситуації та планування подальших кроків. Особа, яка використовує дану стратегію, зберігає емоційну стабільність, контролює імпульсивні реакції та орієнтується на раціональне оцінювання подій. Завдяки

цьому обережні дії розглядаються як одна з адаптивних форм копінг-поведінки.

Стратегія імпульсивних дій, у свою чергу, відображає здатність особистості швидко реагувати на стресову ситуацію в умовах дефіциту часу та обмеженої інформації. Її сутність полягає в оперативному прийнятті рішень та негайному їх практичному втіленні. Попри зовнішню спонтанність, у певних умовах така поведінка може бути ефективною, особливо тоді, коли зволікання призводить до втрати можливостей або підвищення ризиків. Саме тому імпульсивні дії за умови адекватності ситуації також можуть розглядатися як адаптивний тип реагування [25].

На відміну від зазначених стратегій, копінг, пов'язаний з уникненням, характеризується відсутністю активних дій щодо подолання проблеми. У цьому випадку особистість або відкладає вирішення ситуації, або сподівається, що вона вирішиться без її участі, або перекладає відповідальність на інших осіб. Така поведінка знижує ефективність адаптації, оскільки не сприяє реальному впливу на джерело стресу, і тому розглядається як неадаптивна стратегія.

Стратегія використання непрямих або маніпулятивних дій полягає у прагненні впливати на поведінку інших людей з метою досягнення власних цілей, часто без відкритого обговорення реальної ситуації. Особа, яка обирає цей тип реагування, може бути переконана у правильності власної позиції навіть за наявності об'єктивних суперечностей із реальністю. У таких випадках діяльність спрямовується не на вирішення проблеми, а на збереження позитивного уявлення про себе, уникнення відповідальності та виправдання власних рішень. Подібна стратегія не лише не сприяє конструктивному подоланню труднощів, але й може мати негативні наслідки, особливо в умовах професійної діяльності екстремального характеру, де ціна помилкового рішення є надзвичайно високою.

Стратегія асоціальних дій відображає схильність до домінування, протиставлення себе іншим та ігнорування соціальних норм у процесі

прийняття рішень у стресових умовах. У цьому випадку поведінка особистості часто не враховує ані об'єктивні обставини ситуації, ані можливі наслідки власних дій. Основним мотивом стає самоствердження, а не конструктивне вирішення проблеми, що дозволяє віднести дану форму реагування до неадаптивних копінг-стратегій [цит. за 47].

Стратегія агресивних дій характеризується переважанням емоційно-негативних реакцій, таких як гнів, роздратування або фрустрація, які знаходять вихід у поведінковій формі. У цьому випадку агресія виконує функцію емоційної розрядки, але не сприяє вирішенню самої проблемної ситуації. Навпаки, така поведінка може ускладнювати міжособистісні взаємини та поглиблювати конфліктність ситуації, тому її також відносять до неадаптивних стратегій подолання стресу.

Аналіз різних теоретичних підходів до класифікації копінг-стратегій дозволяє зробити узагальнення, що до адаптивних форм стрес-долаючої поведінки належать такі стратегії, як орієнтація на вирішення проблеми, планування, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка ситуації, асертивні дії, встановлення соціальних контактів, а також обережні та, за певних умов, імпульсивні дії. Натомість до неадаптивних стратегій відносять емоційно-орієнтований копінг, уникнення, конфронтаційні реакції, дистанціювання, маніпулятивну, асоціальну та агресивну поведінку.

Досягнення мети дослідження, що полягає у визначенні психологічних чинників формування копінг-стратегій різного рівня адаптивності, потребує звернення до аналізу відповідних теоретичних і емпіричних напрацювань у цій галузі. Це дозволяє комплексно розглянути механізми виникнення та функціонування різних форм стрес-долаючої поведінки.

Як було зазначено раніше, ефективність копінг-поведінки значною мірою визначається наявністю та рівнем розвитку особистісно-середовищних ресурсів, які у психологічній літературі часто позначаються як копінг-ресурси. До таких ресурсів відносять сформованість Я-концепції, рівень когнітивного

розвитку, локус контролю, емпатійні здібності, афіліативну спрямованість, здатність до надання та отримання соціальної підтримки, а також наявність ефективної соціальної мережі підтримки. Урахування зазначених компонентів є принципово важливим для розуміння механізмів копінг-поведінки, тому в подальшому вони потребують детального аналізу, зокрема в контексті професійної діяльності фахівців екстремального профілю, таких як працівники підрозділу тактико-оперативного реагування [54].

Я-концепція розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій. У зарубіжній психологічній традиції цей феномен трактується як складно організоване, багаторівневе утворення, яке формується нерівномірно та включає асинхронний розвиток окремих компонентів, структурних елементів і проявів. Така неоднорідність зумовлює варіативність її функціонування та індивідуальні особливості прояву в різних життєвих контекстах.

Зміст Я-концепції відображає систему уявлень людини про саму себе, власну ідентичність, особистісні якості, вікові та індивідуально-психологічні характеристики. Вона є інтегрованою структурою, що перебуває у складній системі взаємозв'язків із різними аспектами психічного розвитку особистості, причому кожен із цих аспектів певною мірою впливає на її формування та функціонування. Водночас сама Я-концепція також активно впливає на інші психічні процеси, визначаючи характер самосприйняття, поведінкових реакцій і способів взаємодії з навколишнім середовищем [54].

У вітчизняній психологічній науці зміст, який у зарубіжних дослідженнях описується через поняття Я-концепції, значною мірою корелює з більш широкою категорією «особистість». Саме тому в подальшому викладі доцільно використовувати саме цей термін як більш усталений у національній науковій традиції [34, 39, 48].

У межах даного кваліфікаційного дослідження приймається позиція низки науковців, згідно з якою становлення особистості та формування психологічних механізмів подолання стресу відбуваються паралельно,

взаємопов'язано та взаємно детерміновано. Обидва процеси не лише розвиваються одночасно, але й суттєво впливають один на одного, визначаючи загальну ефективність адаптації індивіда до складних життєвих і професійних умов.

З точки зору розвитку адаптивних механізмів подолання стресу, дослідники виокремлюють низку принципів положень.

По-перше, індивідуально-особистісні характеристики виступають базовим ресурсом, який визначає характер реагування людини на стресові впливи.

По-друге, стилі копінг-поведінки мають стійкий зв'язок із певними типологічними особливостями особистості, що дозволяє говорити про їхню відносну закономірність.

По-третє, взаємодія між особистісними структурами та копінг-механізмами сприяє підтриманню цілісності та стабільності Я-системи, а також знижує негативний вплив стресу на психічне та соматичне функціонування організму [70].

Крім того, формування активних, конструктивних копінг-стратегій у поєднанні з позитивним ставленням до себе сприяє взаємному підсиленню адаптаційних можливостей особистості, що в результаті забезпечує більш успішне пристосування до вимог середовища. У такому випадку відбувається своєрідний синергетичний ефект, коли розвиток особистості та ефективних стратегій подолання стресу взаємно підтримують і посилюють один одного.

Натомість переважання пасивних копінг-стратегій у поєднанні з негативним самостваленням, низькою самооцінкою або внутрішньою невпевненістю має протилежний ефект. У такій ситуації спостерігається взаємне послаблення як особистісних ресурсів, так і ефективності стрес-долаючої поведінки, що призводить до зниження загального рівня адаптації індивіда та підвищення вразливості до стресових впливів.

## 2.2. Методичний інструментарій психологічного супроводу

Для вивчення особистісних характеристик працівників підрозділу тактико-оперативного реагування (ТОР), які взяли участь у дослідженні, було здійснено статистичний аналіз центральних тенденцій даних, отриманих за допомогою низки психодіагностичних методик. Зокрема, були опрацьовані результати опитувальника NEO-PI-R, Шкали депресії Бека, опитувальника «Події життя», Шкали безнадійності, Шкали психологічного благополуччя ВООЗ, Шкали оцінки агресивно-насиленницьких дій Плутчика, Шкали характеристик гніву (TAS).

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI) була розроблена А. Т. Беком у 1961 році та до сьогодні залишається одним із найбільш поширених інструментів у клінічній психології та психіатрії. Вона ґрунтується на результатах клінічних спостережень, у ході яких було виділено найбільш типові та статистично значущі симптоми депресивних станів, а також характерні скарги пацієнтів. Однією з важливих характеристик методики є її висока чутливість до змін у динаміці депресивних проявів.

Опитувальник BDI призначений для оцінювання актуального рівня депресивної симптоматики. Він складається з 21 пункту, кожен з яких відображає окремий прояв депресивного стану. У межах кожного пункту запропоновано чотири варіанти відповідей, що оцінюються за шкалою від 0 до 3 балів залежно від вираженості симптомів. Загальний підсумковий показник може коливатися від 0 до 63 балів, що дозволяє визначати ступінь тяжкості депресивних проявів.

Методика характеризується високою дискримінативною валідністю, тобто здатністю чітко розрізняти різні рівні вираженості депресивних станів та їхню клінічну тяжкість [139].

Опитувальник «Події життя» застосовується для аналізу ролі стресогенних подій у життєвій історії респондента, а також для оцінювання впливу життєвих стресорів на формування його психологічного стану. Крім

того, методика дозволяє кількісно визначити рівень накопиченого життєвого стресу.

Інструмент включає 28 запитань, спрямованих на уточнення змісту пережитих подій, часових характеристик їх виникнення, а також інтенсивності та частоти їх повторення. За своєю структурою він подібний до опитувальника Kendler та співавторів [77], у якому негативні життєві події аналізуються за трьома основними параметрами: що саме відбулося, коли це сталося (в який період життя), а також як часто повторювалася подія.

Рівень життєвого стресу розраховується шляхом перемноження балів, отриманих за кожним із підпунктів, після чого формується інтегральний показник, що може варіюватися в межах від 0 до 6 балів.

Шкала безнадійності (Hopelessness Scale) є самооцінковим опитувальником, який містить 20 тверджень із варіантами відповіді «так/ні». Загальний бал може коливатися від 0 до 20, при цьому значення 10 і вище розглядаються як показник підвищеного ризику суїцидальної поведінки. Разом із тим, дуже високі показники (17 балів і більше) можуть іноді бути пов'язані з ризиком хибнопозитивної інтерпретації результатів.

Шкала має високу внутрішню валідність, однак деякі її пункти є надлишковими з точки зору статистичної інформативності. За результатами факторного аналізу, проведеного Айшем і Вассерманом, ключовим індикатором конструкта безнадійності визначено твердження: «Моє майбутнє здається мені похмури». Виявлено, що частина пунктів шкали відображає відчуття неможливості подолання життєвих труднощів, тоді як інша частина, навпаки, пов'язана з оцінкою власної здатності справлятися зі стресовими подіями.

Зовнішня валідність шкали безнадійності Бека, яка оцінюється через її узгодженість з іншими психодіагностичними інструментами, зокрема зі Шкалою депресії Бека, демонструє високий рівень кореляційного зв'язку. Це свідчить про те, що результати за даною методикою достатньо тісно узгоджуються з показниками депресивної симптоматики. У межах даного

дослідження шкала безнадійності була скорочена до чотирьох пунктів і застосовувалася для якісної дихотомічної оцінки наявності або відсутності почуття безнадійності у респондентів.

Шкала психологічного благополуччя ВООЗ (WHO Well-Being Index) ґрунтується на концепції Всесвітньої організації охорони здоров'я, згідно з якою якість життя розглядається як багатовимірне та суб'єктивно визначуване явище. Одним із ключових його компонентів виступає психологічне благополуччя, яке фактично є протилежним полюсом феномену безнадійності. Так, наприклад, твердження типу «моє майбутнє здається мені похмурим» відображає низький рівень благополуччя та високий рівень негативних очікувань щодо майбутнього.

Індекс благополуччя ВООЗ призначений для оцінювання суб'єктивного самопочуття респондента за п'ятьма основними параметрами: відчуття бадьорості, спокою, активності, рівня втоми та загального інтересу до життя. Кожен із цих показників оцінюється за шкалою від 0 до 5 балів, а загальний інтегральний показник може коливатися від 0 до 25 балів. У практиці оцінювання якості життя часто використовується перетворення цього індексу до 100-бальної шкали шляхом множення отриманої суми на коефіцієнт 4, що дозволяє більш наочно інтерпретувати результати.

Психометричні властивості індексу благополуччя ВООЗ є задовільними як за показниками внутрішньої узгодженості, так і за критеріями зовнішньої валідності. Методика також зарекомендувала себе як ефективний інструмент скринінгу депресивних станів. Важливою перевагою опитувальника є його нейтральний характер, який не викликає негативних емоційних реакцій у респондентів і не має вираженого стигматизуючого ефекту. Відповідно до загальноприйнятих нормативів, низький рівень психологічного благополуччя фіксується у випадках, коли сумарний показник становить 50 % і менше від максимально можливого значення.

Шкала оцінки насильницьких дій (Plutchik Violence Profile, PFAV) використовується для визначення схильності особи до агресивної та

насильницької поведінки. Вона дозволяє оцінити потенційну готовність до реалізації агресивних дій у поведінкових реакціях індивіда. Опитувальник PFAV складається з 12 пунктів, а максимальний можливий результат становить 38 балів, що відображає високий рівень вираженості відповідної схильності.

Шкала характеристик гніву (Trait Anger Scale, TAS) призначена для оцінювання гніву як стійкої особистісної характеристики, а також як реактивного емоційного стану у відповідь на зовнішні стресові або фруструючі впливи. У структурі методики виокремлюються дві підшкали: temperament (t), яка відображає рівень гніву як відносно стабільної риси особистості, та reaction (r), що характеризує інтенсивність гнівної реакції на конкретні стресові ситуації. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити як диспозиційні, так і ситуативні аспекти прояву гніву.

Особистісний опитувальник NEO-PI-R призначений для комплексного вимірювання п'яти базових вимірів особистості, а також широкого спектра більш вузьких особистісних характеристик, які структурно входять до складу кожної з основних шкал у вигляді відповідних підшкал. У сукупності п'ять базових факторів і тридцять підшкал формують цілісну діагностичну систему, що дозволяє здійснювати багатовимірну оцінку особистості дорослої людини. Теоретичною основою методики став опитувальник NEO Personality Inventory (NEO-PI), розроблений у 1985 році американськими психологами Р. Costa та Р. McCrae. Первинна версія інструменту була спрямована на оцінювання п'яти фундаментальних особистісних факторів: нейротизму (N), екстраверсії (E), відкритості досвіду (O), доброзичливості або співпраці (A) та сумлінності (C). При цьому лише перші три шкали (N, E, O) спочатку мали розгалужену структуру підшкал, тоді як доброзичливість і сумлінність вимірювалися лише на рівні загальних показників.

У подальшому, у 1989 році, методика була суттєво доопрацьована та розширена. Основним удосконаленням стало введення підшкал і для шкал доброзичливості (A) та сумлінності (C), що дозволило значно підвищити

диференційованість та точність діагностики особистісних рис, а також розширити можливості інтерпретації результатів.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі здійснено обґрунтування методологічних засад та емпіричного інструментарію дослідження психологічних особливостей працівників підрозділу тактико-оперативного реагування (ТОР), а також описано основні підходи до оцінювання їхнього особистісного профілю, рівня психоемоційного благополуччя та особливостей копінг-поведінки.

Встановлено, що для комплексного аналізу особистісних характеристик фахівців екстремального профілю доцільним є використання багатовимірного психодіагностичного підходу, який передбачає поєднання інструментів, спрямованих на оцінювання як базових рис особистості, так і ситуативних психічних станів. У межах дослідження застосовано низку валідних методик, що дозволяють оцінити депресивну симптоматику, рівень безнадійності, психологічне благополуччя, схильність до агресивної та насильницької поведінки, особливості переживання гніву, а також інтегральні характеристики особистості за моделлю п'яти факторів.

Аналіз використаних психодіагностичних інструментів показав їхню достатню надійність, валідність і придатність для застосування у вибірках дорослих осіб, зокрема представників професій, діяльність яких пов'язана з підвищеним рівнем стресу, ризику та психоемоційного навантаження. Окремі методики, такі як шкала безнадійності та шкала психологічного благополуччя ВООЗ, продемонстрували високу інформативність у виявленні протилежних за змістом психологічних станів, що дозволяє використовувати їх у комплексній оцінці емоційного стану респондентів.

У ході розробки методичного забезпечення дослідження було враховано необхідність операціоналізації основних теоретичних конструктів, що

забезпечило зв'язок між концептуальними положеннями роботи та емпіричними показниками. Це дало змогу визначити діагностичні критерії, які відображають рівень адаптивності особистості, особливості її емоційного реагування та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій.

Підкреслено, що використані методики дозволяють не лише фіксувати окремі психологічні характеристики, але й аналізувати їх у взаємозв'язку, що є важливим для розуміння комплексної структури особистісних ресурсів та механізмів копінг-поведінки працівників TOP. Такий підхід забезпечує можливість подальшого статистичного аналізу та виявлення детермінант ефективної адаптації до професійного стресу.

Отже, другий розділ закладає методичну основу емпіричного етапу дослідження, забезпечуючи обґрунтований вибір інструментарію та створюючи умови для подальшого аналізу взаємозв'язків між особистісними характеристиками, рівнем психоемоційного благополуччя та особливостями копінг-стратегій працівників підрозділу TOP.

### РОЗДІЛ 3

## ЕМПІРИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛУ ТОР

### 3.1. Попередня діагностика особистісних особливостей співробітників підрозділу ТОР

До дослідження були включені опитувальник NEO-PI-R, Шкала депресії Бека, методика «Події життя», Шкала безнадійності, Шкала благополуччя ВООЗ, Шкала оцінки насильницьких дій Плутчика, Шкала характеристик гніву (TAS), а також результати, отримані шляхом експертного оцінювання. Узагальнення та статистична обробка отриманих даних дали змогу визначити типові особливості особистісного функціонування досліджуваних. Підсумкові результати аналізу наведено в таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1.**

#### Особистісні та соціально-психологічні особливості співробітників підрозділу ТОР

| Шкала | M     | m    | V     | Шкала | M     | m    | V     |
|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| TN1   | 44,13 | 7,62 | 17,24 | TA4   | 54,11 | 9,90 | 18,29 |
| TN2   | 42,29 | 8,17 | 19,30 | TA5   | 54,18 | 7,99 | 14,74 |
| TN3   | 43,80 | 7,89 | 18,00 | TA6   | 56,54 | 8,41 | 14,86 |
| TN4   | 48,04 | 8,03 | 16,70 | TA    | 56,85 | 8,12 | 14,27 |
| TN5   | 44,11 | 8,42 | 19,07 | TC1   | 57,42 | 7,00 | 12,20 |
| TN6   | 42,47 | 7,92 | 18,63 | TC2   | 56,45 | 6,27 | 11,10 |
| TN    | 41,88 | 8,11 | 19,35 | TC3   | 54,13 | 6,71 | 12,38 |
| TE1   | 57,90 | 6,26 | 10,80 | TC4   | 57,94 | 6,14 | 10,59 |

Продовження табл. 3.1

| Шкала | М     | m    | V     | Шкала                     | М     | m     | V          |
|-------|-------|------|-------|---------------------------|-------|-------|------------|
| TE2   | 58,28 | 8,00 | 13,73 | TC5                       | 57,75 | 6,42  | 11,11      |
| TE3   | 55,72 | 7,68 | 13,77 | TC6                       | 57,00 | 6,50  | 11,39      |
| TE4   | 53,33 | 7,37 | 13,81 | TC                        | 58,85 | 5,96  | 10,12      |
| TE5   | 52,66 | 8,05 | 15,27 | Психологічне благополуччя | 18,99 | 3,96  | 20,77<br>9 |
| TE6   | 56,04 | 6,78 | 12,09 | Шкала депресії            | 3,18  | 3,18  | 100        |
| TE    | 58,33 | 7,09 | 12,14 | PFAV                      | 2,99  | 1,88  | 62,65      |
| TO1   | 46,21 | 7,16 | 15,48 | TAS t                     | 6,27  | 1,87  | 29,62      |
| TO2   | 49,00 | 7,69 | 15,68 | TAS r                     | 10,52 | 3,20  | 30,31      |
| TO3   | 47,50 | 8,18 | 17,21 | TAS                       | 16,77 | 4,49  | 26,71      |
| TO4   | 50,38 | 8,27 | 16,40 | Події життя               | 14,34 | 14,27 | 99,53      |
| TO5   | 52,23 | 7,87 | 15,06 | Здібності                 | 6,41  | 1,21  | 18,64      |
| TO6   | 46,28 | 8,81 | 19,20 | Алкогольна проблема       | 4,07  | 0,62  | 14,83      |
| TO    | 48,04 | 6,95 | 14,45 | Уживчивість               | 4,25  | 0,56  | 12,79      |
| TA1   | 53,27 | 7,87 | 14,76 | Ставлення до професії     | 4,17  | 0,57  | 13,27      |
| TA2   | 53,75 | 8,13 | 15,11 | Антисоціальна поведінка   | 1,41  | 0,55  | 38,15      |
| TA3   | 57,12 | 7,62 | 13,33 |                           |       |       |            |

Примітка: N1 – тривожність; N2 – ворожість; N3 – депресія; N4 – рефлексія; N5 – імпульсивність; N6 – вразливість; N – нейротизм; E1 – серцевість; E2 – товариськість; E3 – наполегливість; E4 – активність; E5 – пошук збудження; E6 – позитивні емоції; E – екстраверсія; O1 – фантазія; O2 – естетика; O3 – почуття; O4 – дії; O5 – ідеї; O6 – цінності; Про – відкритість досвіду; A1 – довіра; A2 – чесність; A3 – альтруїзм; A4 – поступливість; A5 – скромність; A6 – чуйність; A – співробітництво; C1 – компетентність; C2 – організованість; C3 – слухняність обов'язку; C4 – прагнення досягнень; C5 – самодисципліна; C6 – обмірковування вчинків; C – сумлінність; PFAV – шкала оцінки насильницьких дій; TAS – виразність гніву; TASr – гнів як реакція на стресову ситуацію; TAS t – гнів як особистісна характеристика.

Таблиця 3.1 відображає середні значення особистісних та соціально-психологічних характеристик співробітників підрозділу ТОР, отримані за допомогою комплексу психодіагностичних методик. Аналіз показників дозволяє оцінити рівень розвитку базових особистісних рис, психологічного благополуччя, особливостей емоційного реагування та наявність можливих дезадаптивних проявів.

Насамперед розглянемо результати за п'ятифакторною моделлю особистості (NEO-PI-R). Серед показників нейротизму найнижчі середні значення спостерігаються за шкалами ворожості ( $M = 42,29$ ), вразливості ( $M = 42,47$ ) та депресії ( $M = 43,80$ ). Загальний показник нейротизму становить 41,88 бала, що є нижчим за середній нормативний рівень. Це свідчить про достатню емоційну стабільність співробітників ТОР, їхню здатність контролювати негативні переживання, зберігати самовладання в складних та стресогенних умовах професійної діяльності. Водночас дещо вищий показник рефлексії ( $M = 48,04$ ) може вказувати на схильність до самоаналізу та оцінювання власних дій, що є важливим для представників правоохоронних структур.

Особливої уваги заслуговують результати за фактором екстраверсії. Загальний показник екстраверсії становить 58,33 бала, що є достатньо високим. Найбільш вираженими виявилися товариськість ( $M = 58,28$ ), серцевість ( $M = 57,90$ ) та позитивні емоції ( $M = 56,04$ ). Отримані дані свідчать про орієнтацію працівників на активну взаємодію з оточенням, готовність до міжособистісного спілкування та здатність підтримувати позитивний емоційний фон навіть в умовах професійного ризику. Високий рівень екстраверсії сприяє ефективній роботі в команді, що є надзвичайно важливим для діяльності спеціальних поліцейських підрозділів.

Аналіз показників відкритості досвіду демонструє середній рівень розвитку цієї особистісної характеристики. Загальний показник становить 48,04 бала. Найвищі значення зафіксовані за шкалами «Ідеї» ( $M = 52,23$ ) та «Дії» ( $M = 50,38$ ), що свідчить про достатню готовність до засвоєння нового досвіду, пошуку ефективних способів вирішення професійних завдань та

адаптації до мінливих умов службової діяльності. Водночас дещо нижчі показники фантазії ( $M = 46,21$ ) та цінностей ( $M = 46,28$ ) можуть бути пов'язані з прагматичною спрямованістю діяльності працівників TOP, де перевага надається конкретним діям і практичним результатам.

Досить високими є показники співробітництва ( $A = 56,85$ ). Найбільш вираженими серед відповідних підшкал виступають альтруїзм ( $M = 57,12$ ), чуйність ( $M = 56,54$ ), скромність ( $M = 54,18$ ) та поступливість ( $M = 54,11$ ). Такі результати характеризують досліджуваних як осіб, здатних до конструктивної взаємодії, взаємодопомоги та підтримання сприятливого психологічного клімату в колективі. Високий рівень довіри ( $M = 53,27$ ) та чесності ( $M = 53,75$ ) додатково свідчить про сформованість соціально схвалюваних морально-етичних якостей.

Найвищі показники серед усіх факторів NEO-PI-R зафіксовані за фактором сумлінності. Загальне значення становить 58,85 бала. Особливо високими є показники прагнення досягнень ( $M = 57,94$ ), самодисципліни ( $M = 57,75$ ), компетентності ( $M = 57,42$ ) та обмірковування вчинків ( $M = 57,00$ ). Це свідчить про високий рівень відповідальності, організованості, дисциплінованості та професійної надійності співробітників TOP. Подібний профіль є надзвичайно важливим для виконання службових завдань, які передбачають оперативне прийняття рішень та дотримання нормативних вимог.

Показник психологічного благополуччя становить 18,99 бала при коефіцієнті варіації 20,78%, що свідчить про загалом задовільний рівень суб'єктивного психологічного стану досліджуваних. Отримані результати дозволяють припустити, що більшість співробітників відчують психологічну стабільність та задоволеність власним життям.

Низький середній показник депресії ( $M = 3,18$ ) свідчить про відсутність виражених депресивних проявів у більшості респондентів. Незважаючи на високий коефіцієнт варіації ( $V = 100\%$ ), що вказує на значну індивідуальну

різноманітність результатів, загальний рівень депресивності залишається мінімальним.

Результати за шкалою оцінки насильницьких дій (PFAV) становлять 2,99 бала, що може свідчити про невисокий рівень схильності до агресивних форм поведінки та контрольоване ставлення до застосування сили в професійній діяльності. Додатково це підтверджується показниками вираженості гніву. Загальний показник TAS дорівнює 16,77 бала, тоді як гнів як особистісна риса ( $TAS\ t = 6,27$ ) та гнів як реакція на стресову ситуацію ( $TAS\ r = 10,52$ ) перебувають у межах помірних значень. Це свідчить про достатньо ефективний контроль емоційних реакцій навіть у ситуаціях підвищеної напруги.

Аналіз шкали життєвих подій показав середнє значення 14,34 бала. Високий коефіцієнт варіації (99,53%) свідчить про значні індивідуальні відмінності щодо кількості пережитих стресових життєвих подій серед співробітників підрозділу.

Позитивними є також результати додаткових шкал професійного функціонування. Високий рівень оцінки власних здібностей ( $M = 6,41$ ), позитивне ставлення до професії ( $M = 4,17$ ) та достатня уживчивість ( $M = 4,25$ ) свідчать про сформовану професійну ідентичність, задоволеність службовою діяльністю та здатність до ефективної взаємодії в колективі. Низький рівень алкогольної проблематики ( $M = 4,07$ ) та особливо низькі показники антисоціальної поведінки ( $M = 1,41$ ) характеризують досліджувану групу як соціально адаптовану та нормативно орієнтовану.

Отже, узагальнений психологічний портрет співробітників підрозділу ТОР характеризується низьким рівнем нейротизму, високими показниками екстраверсії, співробітництва та сумлінності, достатнім рівнем психологічного благополуччя, низькою депресивністю, помірним контролем гніву та відсутністю виражених деструктивних поведінкових тенденцій. Отримані результати свідчать про переважання особистісних характеристик, які забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків в умовах

підвищеного ризику, необхідності командної взаємодії та високої відповідальності за результати службової діяльності.

**Таблиця 3.2.**

**Особливості копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР**

| Методика                                              | Шкали                                  | М     | m    | V     |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|------|-------|
| «Індикатор копінг-стратегій»<br>Д.Амірхана            | Рішення проблем                        | 32,00 | 1,16 | 3,58  |
|                                                       | Пошук соціальної підтримки             | 23,03 | 3,44 | 14,88 |
|                                                       | Уникнення проблем                      | 18,74 | 2,99 | 15,89 |
| «Копінг-тест»<br>Р.Лазаруса                           | Конфронтативний копінг                 | 8,00  | 2,67 | 33,19 |
|                                                       | Дистанціювання                         | 8,69  | 2,84 | 32,55 |
|                                                       | Самоконтроль                           | 12,69 | 3,17 | 24,88 |
|                                                       | Пошук соціальної підтримки             | 10,68 | 2,79 | 26,00 |
|                                                       | Прийняття відповідальності             | 6,66  | 2,16 | 32,25 |
|                                                       | Втеча                                  | 8,46  | 3,06 | 36,04 |
|                                                       | Планування                             | 14,20 | 2,17 | 15,18 |
|                                                       | Позитивна переоцінка                   | 11,80 | 3,07 | 25,91 |
| «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях»<br>С.Нормана | Копінг, орієнтований на рішення задачі | 45,57 | 9,95 | 21,82 |
|                                                       | Копінг, орієнтований на емоції         | 16,98 | 9,38 | 55,21 |
|                                                       | Копінг, орієнтований на уникнення      | 32,19 | 9,93 | 30,83 |
|                                                       | Відволікання                           | 12,61 | 6,23 | 49,34 |
|                                                       | Соціальна відповідальність             | 13,26 | 3,03 | 22,75 |

Для вивчення особливостей подолання стресових ситуацій співробітниками підрозділу ТОР було використано три психодіагностичні методики: «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, «Копінг-тест» Р.

Лазаруса та методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана.

Аналіз середніх значень дозволяє визначити найбільш характерні стратегії психологічного реагування на стрес та складні професійні ситуації.

За результатами методики Д. Амірхана встановлено, що найбільш вираженою стратегією є рішення проблем ( $M = 32,00$ ). Отриманий показник свідчить про схильність співробітників ТОР активно впливати на ситуацію, аналізувати причини труднощів та шукати конструктивні шляхи їх подолання.

Це є важливою професійною характеристикою працівників спеціальних підрозділів, діяльність яких передбачає швидке прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику.

Менш вираженою є стратегія пошуку соціальної підтримки ( $M = 23,03$ ), що свідчить про готовність співробітників звертатися за допомогою до колег, керівників або близького соціального оточення у складних життєвих обставинах. Водночас відносно невисокий рівень цієї стратегії може вказувати на орієнтацію працівників насамперед на власні ресурси та професійну самостійність.

Найменш вираженою виявилася стратегія уникнення проблем ( $M = 18,74$ ), що є позитивною характеристикою вибірки, оскільки свідчить про відсутність тенденції до ігнорування труднощів або відходу від їх вирішення.

Аналіз результатів за методикою Р. Лазаруса показує, що серед досліджуваних найбільш поширеними є стратегії планування вирішення проблеми ( $M = 14,20$ ), самоконтролю ( $M = 12,69$ ) та позитивної переоцінки ( $M = 11,80$ ). Високий показник планування свідчить про здатність співробітників раціонально аналізувати проблемну ситуацію, прогнозувати її розвиток та розробляти алгоритми дій. Для професійної діяльності працівників ТОР така особливість є надзвичайно важливою, оскільки сприяє ефективному виконанню службових завдань в екстремальних умовах.

Достатньо високий рівень самоконтролю вказує на здатність контролювати власні емоційні реакції, стримувати імпульсивність та підтримувати психологічну стійкість під час виконання службових обов'язків.

Показник позитивної переоцінки демонструє схильність співробітників знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, сприймати труднощі як можливість для особистісного та професійного зростання.

Середній рівень мають такі стратегії, як пошук соціальної підтримки ( $M = 10,68$ ), дистанціювання ( $M = 8,69$ ), втеча-уникнення ( $M = 8,46$ ) та конфронтативний копінг ( $M = 8,00$ ). Це свідчить про те, що зазначені механізми використовуються ситуативно та не є провідними у структурі копінг-поведінки досліджуваних.

Найнижчий показник отримано за шкалою прийняття відповідальності ( $M = 6,66$ ). Водночас цей результат не обов'язково свідчить про уникнення відповідальності, а може відображати прагнення до колективного прийняття рішень та розподілу відповідальності в умовах командної діяльності, характерної для підрозділів спеціального призначення.

Результати методики С. Нормана підтверджують домінування проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Найвищий показник отримано за шкалою копінг, орієнтований на рішення задачі ( $M = 45,57$ ), що свідчить про переважання активного та конструктивного стилю реагування на стресові ситуації. Працівники прагнуть контролювати ситуацію шляхом аналізу проблеми та вироблення ефективних способів її розв'язання.

Значно нижчі показники виявлено за шкалами копінг, орієнтований на уникнення ( $M = 32,19$ ) та копінг, орієнтований на емоції ( $M = 16,98$ ). Це свідчить про те, що емоційне реагування та уникнення не є основними способами подолання труднощів у досліджуваних співробітників. Вони переважно намагаються змінювати саму ситуацію, а не лише власне ставлення до неї.

Серед додаткових форм копіngu дещо вищим є показник соціальної відповідальності ( $M = 13,26$ ) порівняно з відволіканням ( $M = 12,61$ ). Це може свідчити про усвідомлення значущості командної взаємодії та відповідальності за результати спільної діяльності.

На окрему увагу заслуговує аналіз коефіцієнтів варіації. Найбільша неоднорідність вибірки спостерігається за шкалами копінг, орієнтований на емоції ( $V = 55,21\%$ ), відволікання ( $V = 49,34\%$ ), втеча ( $V = 36,04\%$ ), конфронтативний копінг ( $V = 33,19\%$ ) та дистанціювання ( $V = 32,55\%$ ). Це свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у використанні зазначених стратегій.

Водночас найменшою варіативністю характеризуються шкали рішення проблем ( $V = 3,58\%$ ), пошук соціальної підтримки за методикою Амірхана ( $V = 14,88\%$ ) та планування ( $V = 15,18\%$ ), що вказує на відносну однорідність вибірки щодо цих характеристик.

Отримані результати свідчать, що для співробітників підрозділу ТОР характерним є переважання конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Основними механізмами копінг-поведінки виступають вирішення проблем, планування дій, самоконтроль та позитивна переоцінка ситуації. Уникнення труднощів та надмірна емоційна реактивність не є провідними способами реагування на стрес. Така структура копінг-поведінки відповідає специфіці професійної діяльності співробітників ТОР, яка вимагає високого рівня саморегуляції, стресостійкості, відповідальності та здатності ефективно діяти в умовах підвищеної небезпеки та невизначеності.

### **3.2. Програма розвитку копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР**

Мета програми: розвиток адаптивних копінг-стратегій співробітників підрозділу ТОР, підвищення рівня психологічної стійкості до професійного стресу, формування навичок ефективного подолання складних та екстремальних ситуацій, удосконалення механізмів саморегуляції та профілактика професійного вигорання.

Завдання програми

1. Розвинути навички усвідомленого аналізу стресових ситуацій.
2. Сформувати вміння використовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії.
3. Підвищити рівень емоційної саморегуляції.
4. Розвинути навички контролю негативних емоцій у професійній діяльності.
5. Удосконалити комунікативні здібності та навички соціальної підтримки.
6. Сформувати конструктивні способи реагування на кризові та конфліктні ситуації.
7. Запобігати розвитку дезадаптивних форм копінгу та професійного вигорання.
8. Підвищити рівень психологічної готовності до виконання службових завдань в умовах підвищеного ризику.

Цільовою групою є співробітники підрозділу ТОР віком від 22 до 45 років.

Програма розрахована на 10 занять по 2 години кожне. Загальна тривалість – 20 годин.

Форми роботи:

- міні-лекції;
- психологічний тренінг;
- групові дискусії;
- ситуаційне моделювання;
- рольові ігри;
- вправи на саморегуляцію;
- психотехнічні вправи;
- рефлексивні обговорення.

Пропонуємо наступний тематичний план програми.

Заняття 1. Усвідомлення стресу та копінг-поведінки

Мета: ознайомити учасників із поняттям стресу та копінг-стратегій.

Вправи

1. Знайомство та визначення очікувань.
2. Міні-лекція «Стрес у професійній діяльності співробітників ТОВ».
3. Вправа «Мій типовий спосіб реагування на стрес».
4. Групове обговорення.
5. Рефлексія.

#### Заняття 2. Самодіагностика власних копінг-стратегій

Мета: розвинути навички самоаналізу поведінки у складних ситуаціях.

##### Вправи

1. Аналіз результатів психодіагностики.
2. Вправа «Карта моїх ресурсів».
3. Вправа «Мої сильні сторони».
4. Групова дискусія.
5. Підведення підсумків.

#### Заняття 3. Розвиток проблемно-орієнтованого копінгу

Мета: навчити ефективно вирішувати професійні проблеми.

##### Вправи

1. Міні-лекція «Алгоритм вирішення проблем».
2. Вправа «Дерево рішень».
3. Аналіз службових ситуацій.
4. Рольова гра «Прийняття рішення в умовах дефіциту часу».
5. Рефлексія.

#### Заняття 4. Розвиток навичок самоконтролю

Мета: сформувати вміння керувати емоційними реакціями.

##### Вправи

1. Вправа «Емоційний барометр».
2. Техніка «Стоп-думка».
3. Дихальні вправи.
4. Тренування самоконтролю у стресових ситуаціях.
5. Обговорення.

#### Заняття 5. Емоційна саморегуляція

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Вправи

1. Прогресивна м'язова релаксація.
2. Візуалізація безпечного місця.
3. Техніка швидкого відновлення ресурсів.
4. Вправа «Контроль тривоги».
5. Рефлексія.

Заняття 6. Розвиток стресостійкості

Мета: підвищити психологічну витривалість.

Вправи

1. Міні-лекція «Психологічна стійкість працівника поліції».
2. Вправа «Мій досвід подолання труднощів».
3. Тренінг психологічної витривалості.
4. Відпрацювання дій у кризових ситуаціях.
5. Підведення підсумків.

Заняття 7. Соціальна підтримка як ресурс подолання стресу

Мета: розвинути навички ефективної взаємодії.

Вправи

1. Вправа «Мережа підтримки».
2. Тренінг активного слухання.
3. Вправа «Партнерська підтримка».
4. Аналіз командної взаємодії.
5. Рефлексія.

Заняття 8. Конструктивна поведінка у конфлікті

Мета: формування навичок ефективного вирішення конфліктів.

Вправи

1. Аналіз конфліктних ситуацій.
2. Рольові ігри.
3. Вправа «Я-повідомлення».
4. Техніки деескалації конфлікту.

## 5. Групове обговорення.

### Заняття 9. Профілактика професійного вигорання

Мета: запобігання негативним наслідкам хронічного стресу.

#### Вправи

1. Міні-лекція «Синдром професійного вигорання».
2. Вправа «Баланс життєвих сфер».
3. Техніка відновлення особистісних ресурсів.
4. Складання індивідуального плану самодопомоги.
5. Рефлексія.

### Заняття 10. Закріплення ефективних копінг-стратегій

Мета: інтеграція набутих навичок у професійну діяльність.

#### Вправи

1. Повторна самодіагностика.
2. Вправа «Моя стратегія подолання стресу».
3. Розробка особистісного плану розвитку.
4. Підсумкове обговорення.
5. Завершення тренінгу.

У результаті реалізації програми передбачається:

- підвищення рівня проблемно-орієнтованого копінгу;
- розвиток навичок планування та прийняття рішень;
- покращення емоційної саморегуляції;
- зниження частоти використання стратегій уникнення;
- підвищення рівня стресостійкості;
- розвиток навичок конструктивної комунікації;
- профілактика професійного вигорання;
- зміцнення психологічного благополуччя співробітників TOP.

Основними критеріями ефективності програми можна вважати:

1. Зростання показників проблемно-орієнтованого копінгу.
2. Зменшення показників емоційно-орієнтованого та унікального копінгу.
3. Підвищення рівня самоконтролю.

4. Покращення показників психологічної стійкості.

5. Позитивна оцінка програм

Наведемо опис тренінгових вправ програми розвитку копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР

Вправа «Карта моїх ресурсів»

Мета: усвідомлення особистісних, професійних та соціальних ресурсів, які можуть бути використані для подолання стресових ситуацій.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, ручки або олівці.

Хід виконання.

Учасникам пропонується намалювати коло, у центрі якого записати власне ім'я. Навколо кола необхідно розмістити всі ресурси, які допомагають долати труднощі: особистісні якості, професійні навички, підтримку колег, сім'ї, друзів, життєвий досвід, захоплення тощо.

Після завершення роботи кожен учасник презентує свою карту ресурсів та обговорює, які з них використовує найчастіше, а які потребують подальшого розвитку.

Обговорення

- Які ресурси виявилися найважливішими?
- Чи є ресурси, які використовуються недостатньо?
- Які ресурси можна розвивати надалі?

Вправа «Дерево рішень»

Мета: розвиток навичок проблемно-орієнтованого копінгу та прийняття рішень у складних ситуаціях.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери.

Хід виконання

Учасники обирають одну проблемну ситуацію, характерну для професійної діяльності співробітників ТОР.

На аркуші малюється дерево:

- стовбур — проблема;

- гілки — можливі варіанти її вирішення;
- листя — можливі наслідки кожного рішення.

Після завершення роботи група аналізує переваги та недоліки кожного варіанта.

#### Обговорення

- Який спосіб вирішення є найбільш ефективним?
- Які ризики містить кожне рішення?
- Як можна мінімізувати негативні наслідки?

#### Вправа «Емоційний барометр»

Мета: розвиток навичок усвідомлення та контролю власного емоційного стану.

Матеріали: бланки зі шкалою від 0 до 10.

Хід виконання.

Учасникам пропонується оцінити свій рівень напруження, тривоги, роздратування та втоми за десятибальною шкалою.

Після цього проводиться коротка релаксаційна техніка, а потім учасники повторно оцінюють свій стан.

#### Обговорення

- Які зміни відбулися після виконання вправи?
- Які емоції найчастіше виникають у професійній діяльності?
- Як можна контролювати власний емоційний стан?

#### Вправа «Стоп-думка»

Мета: формування навичок припинення негативних автоматичних думок.

Хід виконання

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка викликає тривогу або напруження.

Після появи негативної думки учасник подумки або вголос говорить слово «Стоп!», після чого свідомо замінює негативне судження більш раціональним та конструктивним.

Наприклад: «Я не впораюся» → «Я маю достатньо досвіду для вирішення цієї ситуації».

Обговорення

- Наскільки легко було замінити негативні думки?
- Які твердження виявилися найбільш ефективними?

Вправа «Мережа підтримки»

Мета: усвідомлення значущості соціальної підтримки як ресурсу подолання стресу.

Хід виконання.

У центрі аркуша учасник записує своє ім'я. Навколо розміщує людей, до яких може звернутися за підтримкою в різних життєвих та професійних ситуаціях.

Далі учасники аналізують власну систему соціальної підтримки.

Обговорення

- До кого ви звертаєтеся найчастіше?
- Якої підтримки вам бракує?
- Як можна зміцнити систему взаємодопомоги?

Вправа «Баланс життєвих сфер»

Мета

Профілактика професійного вигорання та відновлення особистісних ресурсів.

Матеріали: бланк «Колесо життєвого балансу».

Хід виконання

Учасники оцінюють рівень задоволеності різними сферами життя:

- професійна діяльність;
- сім'я;
- здоров'я;
- відпочинок;
- друзі;
- особистісний розвиток;

- матеріальне благополуччя;
- захоплення.

Після оцінювання визначають сфери, які потребують більшої уваги.

Обговорення.

- Які сфери життя є найбільш розвиненими?
- Які сфери потребують покращення?
- Які конкретні кроки можна зробити для відновлення балансу?

Вправа «Мій план подолання стресу»

Мета: закріплення набутих навичок копінг-поведінки.

Хід виконання

Кожен учасник складає індивідуальний алгоритм дій на випадок виникнення стресової ситуації.

План має містити:

1. Ознаки наближення стресу.
2. Способи саморегуляції.
3. Власні ресурси.
4. Джерела соціальної підтримки.
5. Конкретні дії щодо вирішення проблеми.

Очікуваний результат: формування індивідуальної системи конструктивного подолання професійного стресу.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР та розроблено програму її розвитку з урахуванням специфіки професійної діяльності поліцейських, які виконують службові завдання в умовах підвищеного ризику, невизначеності та значного психоемоційного навантаження.

Узагальнений психологічний портрет співробітників підрозділу TOP характеризується низьким рівнем нейротизму, високими показниками екстраверсії, співробітництва та сумлінності, достатнім рівнем психологічного благополуччя, низькою депресивністю, помірним контролем гніву та відсутністю виражених деструктивних поведінкових тенденцій. Отримані результати свідчать про переважання особистісних характеристик, які забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків в умовах підвищеного ризику, необхідності командної взаємодії та високої відповідальності за результати службової діяльності.

Результати дослідження показали, що у структурі копінг-поведінки співробітників TOP домінують конструктивні стратегії подолання стресу. Зокрема, за методикою Д. Амірхана найбільш вираженою виявилася стратегія вирішення проблем, що свідчить про схильність працівників активно впливати на ситуацію та шукати ефективні способи подолання труднощів. Значно менше вираженими є стратегії пошуку соціальної підтримки та уникнення проблем, що характеризує досліджуваних як самостійних та орієнтованих на власні ресурси осіб.

За результатами методики Р. Лазаруса встановлено переважання таких копінг-стратегій, як планування вирішення проблеми, самоконтроль та позитивна переоцінка. Це свідчить про здатність співробітників раціонально аналізувати складні ситуації, контролювати власні емоції та використовувати особистісні ресурси для подолання професійних труднощів. Водночас стратегії втечі-уникнення, дистанціювання та конфронтації мають помірний рівень вираженості та використовуються переважно ситуативно.

Результати методики С. Нормана підтвердили переважання проблемно-орієнтованого стилю подолання стресу. Встановлено, що співробітники TOP частіше використовують копінг, орієнтований на вирішення завдань, ніж емоційно-орієнтований або унікальний копінг. Така структура копінг-поведінки є психологічно доцільною для представників підрозділів

спеціального призначення, оскільки сприяє збереженню ефективності діяльності в екстремальних умовах.

Разом із тим аналіз отриманих результатів дозволив виявити певні резерви для подальшого розвитку адаптивних механізмів подолання стресу. Зокрема, частина досліджуваних демонструє схильність до використання стратегій уникнення, емоційного реагування та відволікання, що за умов тривалого професійного навантаження може негативно впливати на психологічне благополуччя, професійну ефективність та рівень стресостійкості.

З метою оптимізації копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР було розроблено комплексну програму психологічного розвитку, спрямовану на формування навичок конструктивного подолання стресу, удосконалення емоційної саморегуляції, розвиток проблемно-орієнтованих стратегій поведінки, підвищення психологічної стійкості та профілактику професійного вигорання. Програма включає систему тренінгових занять, психоосвітніх заходів, вправ на розвиток самоконтролю, комунікативних навичок та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що копінг-поведінка співробітників підрозділу ТОР загалом характеризується переважанням адаптивних стратегій подолання стресу, однак потребує цілеспрямованого психологічного супроводу та розвитку. Запропонована програма може бути використана в системі психологічного забезпечення професійної діяльності працівників поліції для підвищення їхньої стресостійкості, психологічної готовності та ефективності виконання службових завдань.

## ВИСНОВКИ

1. Психологічний супровід антитерористичної діяльності виступає невід'ємною складовою системи забезпечення національної безпеки та ефективності функціонування силових структур. Його реалізація дозволяє підтримувати високий рівень професійної готовності особового складу, забезпечувати психологічну стійкість в умовах екстремальної діяльності, попереджати негативні психічні наслідки впливу бойового та оперативного стресу, а також сприяти збереженню психічного здоров'я та професійного довголіття працівників, які виконують завдання з протидії терористичним загрозам. психологічні особливості працівників підрозділів тактико-оперативного реагування визначаються екстремальним характером їхньої професійної діяльності та включають високий рівень нервово-психічної стійкості, розвинені емоційно-вольові якості, ефективні когнітивні здібності, відповідальність, комунікативну компетентність і виражену професійну мотивацію. Сукупність цих характеристик забезпечує успішне виконання службових завдань, підтримання особистої безпеки та ефективне реагування на загрози громадському порядку й безпеці населення.

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема стресу, копінг-поведінки та психологічних механізмів подолання складних життєвих ситуацій належить до числа актуальних напрямів сучасної психологічної науки. Значний внесок у розробку цієї проблематики зробили як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники, які розглядали стрес не лише як реакцію організму на несприятливі впливи середовища, але і як складний процес взаємодії особистості з навколишнім світом, що супроводжується мобілізацією внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Встановлено, що центральне місце у сучасних уявленнях про подолання стресу займає концепція копіngu, запропонована Р. Лазарусом та його послідовниками. Копінг розглядається як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання, послаблення або

адаптацію до вимог ситуації, які оцінюються людиною як складні, загрозливі або такі, що перевищують її наявні можливості. Визначено, що ефективність адаптації до стресових впливів значною мірою залежить не стільки від інтенсивності стресора, скільки від здатності особистості використовувати адекватні способи його подолання.

2. Здійснено обґрунтування методологічних засад та емпіричного інструментарію дослідження психологічних особливостей працівників підрозділу тактико-оперативного реагування (ТОР), а також описано основні підходи до оцінювання їхнього особистісного профілю, рівня психоемоційного благополуччя та особливостей копінг-поведінки.

Встановлено, що для комплексного аналізу особистісних характеристик фахівців екстремального профілю доцільним є використання багатовимірної психодіагностичної підходу, який передбачає поєднання інструментів, спрямованих на оцінювання як базових рис особистості, так і ситуативних психічних станів. У межах дослідження застосовано низку валідних методик, що дозволяють оцінити депресивну симптоматику, рівень безнадійності, психологічне благополуччя, схильність до агресивної та насильницької поведінки, особливості переживання гніву, а також інтегральні характеристики особистості за моделлю п'яти факторів.

Аналіз використаних психодіагностичних інструментів показав їхню достатню надійність, валідність і придатність для застосування у вибірках дорослих осіб, зокрема представників професій, діяльність яких пов'язана з підвищеним рівнем стресу, ризику та психоемоційного навантаження. Окремі методики, такі як шкала безнадійності та шкала психологічного благополуччя ВООЗ, продемонстрували високу інформативність у виявленні протилежних за змістом психологічних станів, що дозволяє використовувати їх у комплексній оцінці емоційного стану респондентів.

У ході розробки методичного забезпечення дослідження було враховано необхідність операціоналізації основних теоретичних конструктів, що забезпечило зв'язок між концептуальними положеннями роботи та

емпіричними показниками. Це дало змогу визначити діагностичні критерії, які відображають рівень адаптивності особистості, особливості її емоційного реагування та поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій.

Підкреслено, що використані методики дозволяють не лише фіксувати окремі психологічні характеристики, але й аналізувати їх у взаємозв'язку, що є важливим для розуміння комплексної структури особистісних ресурсів та механізмів копінг-поведінки працівників ТОР. Такий підхід забезпечує можливість подальшого статистичного аналізу та виявлення детермінант ефективної адаптації до професійного стресу.

3. Здійснено емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР та розроблено програму її розвитку з урахуванням специфіки професійної діяльності поліцейських, які виконують службові завдання в умовах підвищеного ризику, невизначеності та значного психоемоційного навантаження.

Узагальнений психологічний портрет співробітників підрозділу ТОР характеризується низьким рівнем нейротизму, високими показниками екстраверсії, співробітництва та сумлінності, достатнім рівнем психологічного благополуччя, низькою депресивністю, помірним контролем гніву та відсутністю виражених деструктивних поведінкових тенденцій. Отримані результати свідчать про переважання особистісних характеристик, які забезпечують ефективне виконання професійних обов'язків в умовах підвищеного ризику, необхідності командної взаємодії та високої відповідальності за результати службової діяльності.

Результати дослідження показали, що у структурі копінг-поведінки співробітників ТОР домінують конструктивні стратегії подолання стресу. Зокрема, за методикою Д. Амірхана найбільш вираженою виявилася стратегія вирішення проблем, що свідчить про схильність працівників активно впливати на ситуацію та шукати ефективні способи подолання труднощів. Значно менше вираженими є стратегії пошуку соціальної підтримки та уникнення

проблем, що характеризує досліджуваних як самостійних та орієнтованих на власні ресурси осіб.

За результатами методики Р. Лазаруса встановлено переважання таких копінг-стратегій, як планування вирішення проблеми, самоконтроль та позитивна переоцінка. Це свідчить про здатність співробітників раціонально аналізувати складні ситуації, контролювати власні емоції та використовувати особистісні ресурси для подолання професійних труднощів. Водночас стратегії втечі-уникнення, дистанціювання та конфронтації мають помірний рівень вираженості та використовуються переважно ситуативно.

Результати методики С. Нормана підтвердили переважання проблемно-орієнтованого стилю подолання стресу. Встановлено, що співробітники ТОР частіше використовують копінг, орієнтований на вирішення завдань, ніж емоційно-орієнтований або унікальний копінг. Така структура копінг-поведінки є психологічно доцільною для представників підрозділів спеціального призначення, оскільки сприяє збереженню ефективності діяльності в екстремальних умовах.

Разом із тим аналіз отриманих результатів дозволив виявити певні резерви для подальшого розвитку адаптивних механізмів подолання стресу. Зокрема, частина досліджуваних демонструє схильність до використання стратегій уникнення, емоційного реагування та відволікання, що за умов тривалого професійного навантаження може негативно впливати на психологічне благополуччя, професійну ефективність та рівень стресостійкості.

З метою оптимізації копінг-поведінки співробітників підрозділу ТОР було розроблено комплексну програму психологічного розвитку, спрямовану на формування навичок конструктивного подолання стресу, удосконалення емоційної саморегуляції, розвиток проблемно-орієнтованих стратегій поведінки, підвищення психологічної стійкості та профілактику професійного вигорання. Програма включає систему тренінгових занять, психоосвітніх

заходів, вправ на розвиток самоконтролю, комунікативних навичок та ефективного використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили, що копінг-поведінка співробітників підрозділу ТОР загалом характеризується переважанням адаптивних стратегій подолання стресу, однак потребує цілеспрямованого психологічного супроводу та розвитку. Запропонована програма може бути використана в системі психологічного забезпечення професійної діяльності працівників поліції для підвищення їхньої стресостійкості, психологічної готовності та ефективності виконання службових завдань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ануфрієв М.І. Професіографічна характеристика основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України (професіограми основних спеціальностей) : Довідковий посібник / [Ануфрієв М.І., Ірхін Ю.Б., Курко М.Н. та ін. ]. – К. : МВС України, 2023. – 80 с.
2. Балл Г.О. Психологія праці та професійної підготовки особистості / Г.О. Балл, М.В. Бастун, В.І. Гордієнко [та ін.]: навч. посіб. - Хмельницький: ТУП, 2021. – 330 с.
3. Барко В.І. Психологія управління персоналом органів внутрішніх справ (проактивний підхід): монографія / В.І. Барко. – К. : КТН, 2023. – 448 с.
4. Барко В.І. Професіографічний опис основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України : практичний посібник / В.І. Барко, Ю.Б. Ірхін, Т.В. Нещерет, О.В. Шаповалов. – К. : КНУВС, ДП «Друкарня МВС», 2024. – 100 с.
5. Барко В.І. Психологічна діагностика типів мотивації співробітників органів внутрішніх справ : / В.І. Барко, П.В. Макаренко // Вісник національного університету оборони. Збірник наукових праць. – Вип. 6 (37). – 2013. – К. : НУОУ, 2023. – С. 183-188.
6. Барко В.І. Психологічна діагностика управлінських здібностей керівників органів внутрішніх справ : / В.І. Барко, П.В. Макаренко // Право і безпека. – 2022. – № 2 (44). – С. 209-214.
7. Білоус Н.П. Професійно важливі якості майбутнього перекладача авіаційної галузі / Н.П. Білоус, Т.Г. Семигінівська // [Електронний ресурс] – Режим доступу [er.nau.edu.ua/.../ПРОФЕСІЙНО%20ВАЖЛИВ](http://er.nau.edu.ua/.../ПРОФЕСІЙНО%20ВАЖЛИВ).
8. Бойко-Бузиль Ю.Ю. ПВЯ в контексті професіоналізму керівника правоохоронних органів України / Ю.Ю. Бойко-Бузиль // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2019. – № 2. – С. 79-89.
9. Бикова С.В. Психологічна діагностика стійкої схильності до ризику: апробація оригінальної методики / Бикова С.В., Саннікова О.П. // Проблеми гуманітарних наук. Наукові записки Дрогобицького державного

- педагогічного університету імені Івана Франка. - 2019. – №19. Психологія. – С. 4-15.
10. Ваврик Т. Психологічні перспективи формування позитивної життєвої мотивації персоналу МВС України / Т. Ваврик // Вісник Академії управління МВС. – 2019. – № 1. – С. 111-117.
  11. Вайнтрауб М.А. Сучасні вимоги до підготовки кваліфікованих робітників у системі ПТНЗ: / М.А. Вайнтрауб // [Електронний ресурс] : <http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/ITZN/em18/content/10vmapsi.htm>.
  12. Вареник В.В. Інженерно-психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03 / В.В. Вареник ; Київ. нац. ун-т ім. Т.Шевченка. — К., 2001. — 20 с.
  13. Ващенко І.В. Чинники успішності професійної реалізації суб'єкта правоохоронної діяльності: / І.В. Ващенко, О.Б. Бугаєнко, Р.В. Баюл // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – 2023. – Вип. 14. – С. 26-33.
  14. Великий тлумачний словник сучасної української мови: [словник] / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. – К. , Ірпінь: ВТФ «Перун», 2023 р. – 1440 с.
  15. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : дис. на здоб. наук. ступ. докт. псих. наук «19.00.01 - загальна психологія, історія психології» / Ж.П. Вірна // Волинський державний університет імені Лесі Українки. – Луцьк, 2019. – 504 с.
  16. Воробйова І.В. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України: / І.В. Воробйова, І.І. Приходько, С.Т. Полторак та ін. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2019. – 297 с.
  17. Воробйова І.В. Види самоактуалізації працівників правоохоронних органів на різних етапах професійного навчання : / І.В. Воробйова, Я.В. Мацегора // Вісник Національного університету оборони. – 2023. – Вип. 5 (36). – С. 176-182.

18. Гриньова В.М. Формування педагогічної культури майбутнього вчителя (теоретичний та методичний аспекти) / В.М. Гриньова. – Х. : Основа, 2021. – 300 с.
19. Державний класифікатор професій України ДК 003: 2020: Наказ Державного комітету України з питань технічного регулювання та споживчої політики // [Електронний ресурс] – Режим доступу : // <http://dovidnyk.in.ua/directories/profesii>.
20. Євдокімова О.О. Алгоритм та технології реалізації програми психологічного супроводу викладачів вищих технічних навчальних закладів : / О.О. Євдокімова // [Електронний ресурс] – Режим доступу : [journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/.1050](http://journals.hnpu.edu.ua/ojs/psycho/article/.1050).
21. Жукевич І. Професійна компетентність майбутнього правоохоронця: сутність і складові / І. Жукевич // Освіта дорослих : теорія, досвід, перспективи. – 2025. – №4. – С. 54-60.
22. Заставнюк О.О. Морально-психологічні якості особистості в структурі професійно-етичної культури менеджера. 2021
23. Завадський Й.С. Менеджмент / Й.С. Завадський. – Т. 1 : [наукове видання]. – К. : УФІМБ, 2019. – 543 с.
24. Іванова І.В. Менеджер – професійний керівник : [навч. посібник] / І.В. Іванова. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. – 107 с.
25. Каверін О.Г. Психологічна підготовка працівників поліції / О.Г. Каверін [Електронний ресурс]. – Режим доступу 1.05.2023 : <<http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=71&c=1662>>.
26. Кальченко Т.М. Конфліктна і комунікативна компетентність майбутніх правоохоронців як фактор формування їх готовності до запобігання етнічних конфліктів / Т.М. Кальченко / [Електронний ресурс]. – Режим доступу 1.05.2019 : <[http://archive.nbu.gov.ua/portal/socgum/pspo/2019\\_8\\_1/doc\\_pdf/kal6chenko.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/portal/socgum/pspo/2019_8_1/doc_pdf/kal6chenko.pdf)>.

27. Кокнова Т.А. Професійні якості як найважливіший чинник професійної придатності фахівця: / Т.А. Кокнова // [Електронний ресурс] – Режим доступу : [www.rusnauka.com/10./21608.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10./21608.doc.htm).
28. Корчагіна Ю.П. Формування майбутнього фахівця технічного профілю – головне завдання вищої професійної освіти: / Ю.П. Корчагіна // [Електронний ресурс] : [www.irbis-nbuv.gov.ua/.cgiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/.cgiirbis_64.exe?)
29. Корольок С.В. Управлінська культура керівника загальноосвітнього навчального закладу: конспект лекції / С.В. Корольок. – Полтава : ПОППО, 2023. – 108 с.
30. Корольчук М.С. Теорія і практика професійного психофізіологічного відбору / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2024. – 536 с.
31. Корсун С.І. Професійний відбір працівників оперативних підрозділів податкової поліції: психологічні засади: Монографія / С.І. Корсун, Ю.Л. Майдіков. – Коростень: «Тріада С», 2020. – 152 с.
32. Котляр О.В., Малзахова О.Р. Психологічні особливості професійного становлення працівників органів внутрішніх справ: Монографія / О.В. Котляр, О.Р. Малзахова. – К. : ДНДІ, 2019. – 181 с.
33. Кузнецов М.А. Мотивація людини: основні форми та закономірності функціонування : / М.А. Кузнецов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Сер. Психологія. – Вип. 44. – Ч. І. – Х. : ХНПУ, 2022. – С. 116-137.
34. Кучеренко Н.С. Професійно важливі якості як основа прогнозування успішності службово-бойової діяльності майбутніх офіцерів технічного профілю: / Н.С. Кучеренко // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Вип. 1. – Том 2. – 2024. – С. 127-131.
35. Лапшина В.Л. До питання про сутність феномену професіоналізму правоохоронця / В.Л. Лапшина // Становлення, розвиток відомчої освіти та науки, основні напрямки удосконалення підготовки кадрів органів внутрішніх справ України: Матеріали науково-практичної конференції. – Х. : Ун-т внутр. справ, 2020. – С. 60-66.

36. Лещенко Г.А. Дослідження чинників впливу на професійну надійність фахівців аварійно-рятувальних служб: Г.А. Лещенко [Електронний ресурс] – Режим доступу : [https://zenodo.org/.9-16\\_Leschenko\\_3.pdf](https://zenodo.org/.9-16_Leschenko_3.pdf).
37. Лефтеров В.О. Механізми впливу психологічного тренінгу на особистість / В.О. Лефтеров. // Актуальні проблеми психології. (Том. Х., ч. 5. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія). За ред. С.Д. Максименка. – К. – 2019. – С. 324-330.
38. Лефтеров В.О. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія / Лефтеров В.О., Тімченко О.В. – Донецьк: ДІВС МВС України, 2022. – 324 с.
39. Максименко С.Д. Медична психологія: / С.Д. Максименко: – Вінниця : Нова книга, 2023. – 209 с.
40. Максименко С.Д. Психологія особистості : підручник / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К. : ТОВ «КММ», 2019. – 296 с.
41. Маслов В.І. Наукові основи та функції процесу управління загальноосвітніми навчальними закладами [навч. посіб.] / В.І. Маслов. – Тернопіль: Астон, 2021. – 150 с.
42. Мацегора Я.В. Роль життєвих домагань особистості у здійсненні впливу мотивів вибору професійної діяльності на успішність її освоєння у курсантів вищих військових навчальних закладів / Я.В. Мацегора, І.В. Воробйова // Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. – К. : НУОУ, 2024. – Вип.4 (41). – С. 186-191.
43. Макаренко П.В. Особливості професійної мотивації працівників підрозділів поліції спеціального призначення : / П.В. Макаренко // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. – Вип. 12. – Х. : НУЦЗУ. 2022. – С. 194-199.
44. Малхазов О.Р. Психологія праці / О.Р. Малхазов. – К. : КТН, 2020. – 314 с.
45. Методи психодіагностики в системі професійного відбору. Методичний посібник/ [Автор-укладач: В.В. Синявський; укладачі: Скульська В.Є.,

- Міропольська М.А., Ортікова Н.В.] / [Під заг. ред. В.В. Синявського]. – Київ.: ДЦЗ, 2019. – 241 с.
46. Мілохіна М.О. Основні підходи до визначення структури професійної компетентності / М.О. Мілохіна // Професійне навчання на виробництві: зб. наук. праць. – К. : Ін-т проф.-тех. освіти НАПН України, Навч. центр ПрАТ «Українське Дунайське пароплавство», 2021. – Вип. 4. – С. 173-180.
  47. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг : [підруч.] / Л.І. Мороз, С.І. Яковенко. – К. : Паливода А.В., 2021. – 252 с.
  48. Москаленко А.П. Професійна мотивація працівників органів внутрішніх справ: вивчення та корекція : наук.-практ. посіб. / А.П. Москаленко, Д.О. Кобзін, А.А. Стародубцев; відп. ред. В.О. Соболев. – Х. : Ун-т внутр. справ, 2019. – 98 с.
  49. Мухіна Л.М. Проблема емоційного вигорання співробітників кримінально-виконавчої системи / Л.М. Мухіна [Електронний ресурс] – Режим доступу : [mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/27\\_19.pdf](http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/27_19.pdf).
  50. Осовська Г.В. Основи менеджменту : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Галина Володимирівна Осовська. – К. : «Кондор», 2023. – 556 с.
  51. Основи роботи психолога внутрішніх військ МВС України : навч. посіб. / І.І. Ліпатов, І.І. Приходько, Ю.Б. Ірхін та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2019. – 152 с.
  52. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: підручник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: Вид-во УЦЗУ, 2019. – 217 с.
  53. Основні напрямки підвищення ефективності дій та забезпечення безпеки особового складу підрозділів МНС під час гасіння пожеж на промислових об'єктах з наявністю небезпечних хімічних речовин / С. В. Кутеко, Є. В. Труш, Б. В. Болібрух [та ін.] // Науковий вісник УкрНДПБ. – 2020. — № 2. – С. 114 – 120. 13.
  54. Охременко О. Р. Психічні дезадаптаційні розлади у рятувальників – учасників ліквідації надзвичайних ситуацій природного і техногенного

- характеру / О. Р. Охременко // Пожежна безпека: теорія і практика. – 2020. – № 5. – С. 108 – 113.
55. Палеха Ю.І. Менеджмент для початківців : навчальний посібник / Ю.І. Палеха. – [3-тє вид., допов.]. – К. : Вид-во Європ. ун-ту. – 2023. – 217 с.
  56. Психологічні особливості професійного становлення працівників органів внутрішніх справ: Монографія. – К. : ДНДІ, 2019. – 181 с.
  57. Пляка Л.В. Зміст професійно-важливих якостей особистості майбутнього провізора: / Л.В. Пляка // Розвиток духовності та професіоналізму в умовах глобалізації : матеріали V Міжнар. наук.-метод. конф., 5-7 листоп. 2019 р., м. Вінниця. – Вінниця : Едельвейс і К, 2019. – Ч. І. – С. 135-139.
  58. Профорієнтація та профвідбір: збірник лекцій. – Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2022. – 204 с.
  59. Положення про групу посиленої психологічної уваги в органах внутрішніх справ України та навчальних закладах МВС України : офіц. текст : Наказ МВС України від 28 липня 2024 р. № 842 // [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z1368-24>.
  60. Правила поведінки та професійної етики осіб рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ України Наказ Міністерства внутрішніх справ від 22 лютого 2022 р. № 155 // Офіційний вісник України. – 2022. – № 36. – Ст. 342.
  61. Радванський А.І. Формування лінгвосоціокультурної компетентності майбутніх офіцерів правоохоронних органів: автореф. дис. . канд. пед. наук / А.І. Радванський. – Хмельницький : Б.В., 2022 . – 16 с.
  62. Смірнова О.М. Психологічні умови забезпечення гендерної рівності в діяльності органів внутрішніх справ України : [дис. на здоб. наук. ступ. канд.психол.наук.] / О.М. Смірнова. – Х. : ХНУВС, 2023. – 215 с.
  63. Снісаренко А.Г. Фактори професійної незадоволеності серед начальників караулів оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України / А.Г. Снісаренко // Вісник національної академії оборони України. – 2019. — № 5. – С. 171 – 175.

64. Статінова Н.П. Етика бізнесу : навчальний посібник / Н.П. Статінова, С.Г. Радченко. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2021. – 280 с.
65. Ступакова О.В. Гендерні особливості ставлення працівників слідчих підрозділів органів внутрішніх справ до соціально-професійного оточення : [автореф. дис. на здоб. наук. ступ. к.п.н. спец 19.00.06 «юридична психологія»] / О.В. Ступакова / Харківський національний університет внутрішніх справ. – Х., 2021. – 23 с.
66. Тюріна В.О. Сутність і структура професійної компетентності курсантів як майбутніх працівників органів внутрішніх справ / В.О. Тюріна [Електронний ресурс]. – Режим доступу 1.05.2023 : <[http://archive.nbuuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pspo/2023\\_8\\_1/doc\\_pdf/turina.pdf](http://archive.nbuuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspo/2023_8_1/doc_pdf/turina.pdf)>.
67. Фомич М.В. Розвиток ПВЯ фахівців оперативно-рятувальної служби цивільного захисту: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / М.В. Фомич. – К. , 2022. – 235 с.
68. Федоренко О.І. Система підготовки майбутніх правоохоронців до соціальної та виховної роботи з підлітками : монографія / О.І. Федоренко. – Х. : Нове слово, 2023. – 330 с.
69. Харченко Д. М. Психофізіологічні та психологічні особливості осіб з психосоматичними скаргами та захворюваннями / Д. М. Харченко // Вісник Черкаського університету. – 2022. – № 2. – С. 122 – 127.
70. Чабан О. С. Психосоматичні розлади / О. С. Чабан, І.І., Кутько, О. О. Хаустова // Сімейна медицина. – 2019. – № 1. – С. 15 – 18.
71. Шевченко Л.О., Романчук Т.С. Гендерні особливості ціннісних орієнтацій правоохоронців / Л.О. Шевченко, Т.С. Романчук // [Електронний ресурс] : <http://pb.univd.edu.ua/?controller=service&action=download&download=10442>
72. Ямницький В.М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості дорослих: дис.д-ра психол. наук спец. 19.00.13 / В.М. Ямницький. – К. , 2019. – 410 с.

73. Cattell R. B. Structured personality learning theory / R. B. Cattell. – New York : Praeger. –1983.
74. European code of police ethic [Електронний ресурс] – Режим доступу 1.05.2013 : <http://www.dcaf.ch/Publications/International-Standard-The-European-Code-of-Police-Ethics> > – Загол. з екрану. – Мова англ.
75. Baltes P.B. The aging mind: Potential and limits / P.B. Baltes // Gerontologist, 1993. – N 3(5). – P. 580-594.
76. Study of factors affecting professional reliability of search-and-rescue servies / [Електронний ресурс] – Режим доступу : [link.springer.com/10.1007%2Fs11069-014-1](http://link.springer.com/10.1007%2Fs11069-014-1).
77. European code of police ethic [Електронний ресурс] – Режим доступу 1.05.2013 : <http://www.dcaf.ch/Publications/International-Standard-The-European-Code-of-Police-Ethics>
78. Baltes P.B. The aging mind: Potential and limits / P.B. Baltes // Gerontologist, 1993. – N 3(5). – P. 580-594.
79. Study of factors affecting professional reliability of search-and-rescue servies / [Електронний ресурс] – Режим доступу : [link.springer.com/10.1007%2Fs11069-014-1](http://link.springer.com/10.1007%2Fs11069-014-1).
80. Volkov D.S., Prisniakova L. M. Influence of temperament with the hemisphere asymmetry of a brain on size of sensory-motor reactions of cosmonauts // 58<sup>th</sup> International Astronautical Congress. Paper- IAC-07-A1.2. Hyderabad, India, - September 24-28, 2007.