

УДК 159.9:351.74

**Сидоренко Олександра Юріївна,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
провідний науковий співробітник ДНДІ МВС України,  
м. Київ, Україна  
ORCID ID 0000-0003-0781-1423

## ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДО СТРЕСУ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

*У статті висвітлюється професійна діяльність працівників Національної поліції України, яка тісно пов'язана з інтенсивним впливом несприятливих факторів, що спричиняють у правоохоронців негативні емоційні, фізичні, психічні стани та призводять до професійного стресу. Зазначається, що проблема психологічної адаптації правоохоронців до стресу за допомогою адаптивної копінг-поведінки є дуже актуальною, оскільки від можливостей її вирішення безпосередньо залежить як стан здоров'я працівників НПУ, так і ефективність виконання ними своїх професійних обов'язків.*

**Ключові слова:** працівники Національної поліції України, професійний стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси, адаптивна копінг-поведінка.

Щоденна професійна діяльність працівників Національної поліції України дуже тісно пов'язана з інтенсивним впливом несприятливих факторів, що спричиняють у правоохоронців негативні емоційні, фізичні, психічні стани та призводять до професійного стресу. Професійний стрес – це стан психічного напруження, викликаний особливостями професії. У психологічній літературі виділяють три рівні аналізу професійного стресу.

I рівень – ускладнення в органічній та психологічній сферах виникають при виконанні функціональних обов'язків суб'єктом професійної діяльності і залежать від специфіки професії.

II рівень – ускладнення, які виникають при відсутності рольового балансу між професійною сферою та особистісною сферою. При цьому розрізняють рольові переважанення та конфлікти, рольову недостатність, нечітку визначеність ролі.

III рівень – ускладнення, які зумовлені низьким рівнем задоволеності мотиваційної сфери суб'єкта професійної діяльності у процесі виконання цієї професійної діяльності та емоційним ставленням суб'єкта до цієї ж роботи. При цьому розрізняють задоволеність та незадоволеність роботою [7].

На нашу думку, у працівників НПУ професійний стрес спостерігається на всіх трьох рівнях. Наслідками професійного стресу правоохоронців можуть бути: соматичні та психічні захворювання; професійні та соціальні конфлікти; поранення

та загибель правоохоронців; синдром “професійного вигорання”; професійна деформація; порушення ефективності й надійності діяльності; плінність кадрів тощо.

З одного боку, значні витрати МВС України на медичне та психологічне обслуговування поліцейських, що зазнають впливу професійного стресу, стимулює керівників підрозділів НПУ для зниження психогенного впливу роботи на персонал підрозділів. А з іншого боку, виконання професійних обов'язків під постійним впливом значної кількості стресогенних чинників висуває особливі вимоги до психологічних якостей поліцейських, необхідних для того, щоб адаптуватися до змін з найменшими для себе втратами.

Адаптація поліцейських НПУ до стресу тісно пов'язана з їх копінг-поведінкою – тобто системою цілеспрямованих дій зі свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливості впливу стресу [7]. Тобто копінг-поведінка розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються та застосовуються особистістю для того, щоб впоратися зі специфічними внутрішніми та/або зовнішніми вимогами, що надзвичайно напружують або перевищують її ресурси [5].

Отже, проблема психологічної адаптації правоохоронців до стресу за допомогою адаптивної копінг-поведінки є дуже актуальною, оскільки від можливостей її вирішення безпосередньо залежить як стан здоров'я працівників НПУ, так і ефективність виконання ними своїх професійних обов'язків.

Перші роботи, присвячені дослідженню копінг-поведінки, з'явилися у другій половині двадцятого століття в зарубіжній психології (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Мус, Н. Ендлер, Дж. Паркер, М. Перрез, М. Райчертз). А з початку 90-х років дослідження цього феномена стає сферою наукових інтересів і вітчизняних вчених, які вивчали стратегії психологічного подолання складних життєвих ситуацій (Л. Китаєв-Смик, Л. Анциферова, В. Ялтонский, Н. Михайлова, Р. Грановська, І. Нікольська, Т. Крюкова та ін.). І хоча в роботах вітчизняних психологів термін “копінг-поведінка” почав вживатися лише у 90-х роках, проте пов'язані з ним явища вивчалися значно раніше (наприклад, “стресостійкість” – у дослідженнях К. Платонова, Л. Уманського, Б. Теплова; “емоційна стійкість” – у роботах В. Мерліна та ін.) [5].

Аналогами “копіngu” є такі поняття: “система регуляції стресу” (В. Бодров), деякі складові “субсиндрому стресу” (Л. Китаєв-Смик), “патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій” (Л. Дика), “життєві стратегії” (К. Альбуханова-Славська), “типи переживань” (Ф. Василюк), “техніки існування або реакції на проблемні моменти життя” (Л. Анциферова) [5].

Метою статті є теоретичний аналіз складових адаптивної копінг-поведінки у працівників Національної поліції України.

Процеси подолання людиною важких життєвих подій у психологічній науці прийнято позначати як адаптивна поведінка або копінг-поведінка (“копінг” від англ. “cope” – перебороти, впоратися, подолати) [1].

У процесі подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегій) на основі наявного в неї особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів [5].

У теорії поняття “копінг-стратегій” розглядається як відносно постійна здатність людини відповідати на стресові події певним чином [3]. Коли людина опиняється у складних ситуаціях, які вимагають ефективного управління стресом, вона має використовувати власні стратегії поведінки. Такі стратегії базуються на реальному індивідуальному досвіді людини (конкретне переживання власних дій, подій або ситуацій тощо; самі ці події, ситуації, контакти або дії, котрі можуть залишити сліди; сліди подій, ситуацій, контактів тощо; наслідки пережитих подій, ситуацій, контактів тощо або переживання у психіці й поведінці індивіда) [3] та психологічних ресурсах, так званих потенційних психологічних можливостях.

Загалом до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії “вирішення проблем”, “пошук соціальної підтримки” й “уникання” [1].

Цікавою класифікацією, на нашу думку, є описані в когнітивній психології види копінг-стратегій поведінки, що розподіляються на три основні групи з урахуванням ступеня їх адаптаційних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні.

Копінг-стратегії вважаються адаптивними, якщо сприяють досягненню рівноваги у психіці людини і в подальшому сприяють зменшенню або усуненню шкідливих побічних впливів стресових подій [4].

До адаптивних варіантів копінг-стратегій у поведінковій сфері належать співробітництво, звернення й альтруїзм. Ці прояви відображають таку поведінку особистості, при якій вона сама запропонує цю копінг-стратегію людям задля подолання труднощів, психотравм, стресів, наслідків екстремальних ситуацій [6].

У когнітивній сфері адаптивними варіантами є проблемний аналіз, установка (як певна форма антиципації за Д.Н. Узнадзе), власні цінності, усвідомлення самоволодіння. Ці форми поведінки спрямовані на внутрішній аналіз труднощів, що виникають, та можливі шляхи виходу з них, підвищення самооцінки й самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси для подолання складних стресових ситуацій.

У емоційній сфері такими варіантами можуть бути протест, оптимізм, емоційний стан з активним обуренням і протестом труднощів, впевненість у наявності конструктивного виходу з будь-якої, навіть найскладнішої небезпечної ситуації.

Однак у реальному житті людина часто вдається до неадаптивних або відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки. Так, у поведінковій сфері варіантами неадаптивних копінг-стратегій можуть бути: активне уникнення думок про неприємності або небезпеку, пасивність, ізоляція, прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблеми; у когнітивній сфері – це смирення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування – пасивні форми поведінки, які характеризуються загальною відмовою від подолання

труднощів через зневіру у власні сили й інтелектуальні ресурси, з навмисною недооцінкою неприємностей; в емоційній сфері – це витіснення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність – варіанти поведінки, які характеризуються подавленим станом безнадії, покірності, переживання злості й покладання провини на себе та інших.

До відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки, конструктивність яких залежить від значущості й виваженості ситуації подолання стресових подій, належать: у поведінковій сфері – компенсація, відволікання, конструктивність як форми поведінки, які характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомоги алкоголю, лікарських препаратів, занурення в роботу, в хобі, мандрівки; у когнітивній сфері – відносність, надання смислу, релігійність як форми поведінки, які спрямовані на оцінку труднощів, надання особливого смислу в їх подоланні, на віру в Бога й стійкість у вірі при зіткненні зі складними життєвими проблемами, ситуаціями, що виходять за рамки “звичайного” досвіду; в емоційній сфері – це емоційне розвантаження, пасивна кооперація, поведінка, спрямована на зняття напруження, пов’язаного з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності з вирішення труднощів іншими особами [6].

Копінг-ресурси – це особистісні ресурси копінг-поведінки або внутрішні психологічні чинники її формування і розвитку. До них належать характеристики особистості та соціального середовища, які полегшують або роблять можливою адаптацію до життєвих стресів, сприяють розвитку засобів його подолання, підвищують стресостійкість [5].

Загалом, в літературі найчастіше згадуються такі види копінг-ресурсів:

- фізичні (здоров’я, витривалість тощо);
- психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мораль, оптимізм (та оптимістичний пояснювальний вплив) і такі властивості особистості, які роблять людину міцною;
- соціальні ресурси (індивідуальні соціальні зв’язки та інші соціально-підтримуючі системи) [5].

Загалом копінг-ресурси поділяють на особистісні та ресурси середовища. До особистісних копінг-ресурсів належать:

- розвиненість когнітивної сфери, яка дозволяє оцінювати вплив оточуючого середовища;
- уявлення людини про себе (Я-концепція);
- вміння контролювати своє життя, брати на себе відповідальність за нього (інтернальний локус контролю);
- вміння спілкуватися з оточуючими;
- соціальна компетентність, прагнення бути разом з людьми (афіліація);
- вміння співпереживати оточуючим, проживати разом з ними якийсь відрізок їх життя, накопичуючи при цьому свій власний досвід (емпатія);
- позиція людини у ставленні до життя, смерті, любові, самотності, віри, духовність людини, віра у Бога та ін.;

– ціннісно-мотиваційна структура особистості, а також її психологічні особливості, які забезпечують її стресостійкість.

Ресурси соціального середовища також визначають поведінку людини. До них належить соціально-підтримуюче середовище, тобто оточення, в якому живе людина (суспільство, сім'я тощо) [5].

На жаль, копінг-ресурси не завжди відіграють адаптивну роль. Встановлено, що копінг-ресурси допомагають за умови стресу низького та середнього рівнів, а за умови високого рівня стресу вони можуть не помічатися чи не використовуватися. Крім того, на думку низки авторів, спроможність людини до розв'язання проблем, які перед нею виникли, залежать від міри неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також наявності та адекватності психологічної установки на подолання конкретної проблеми. Знання та врахування цих чинників визначають вибір стратегій подолання, тобто наскільки внутрішні і зовнішні ресурси будуть виснажені чи збережені при спробах людини впоратися зі складною життєвою ситуацією [5].

Отже, необхідно підвищувати якість окремих характеристик психологічних ресурсів, до яких зазвичай відносять рівень когнітивного розвитку, Я-концепцію, особливо самоспостереження, самооцінювання, самоконтроль, а також інші рефлексивні механізми особистості, які забезпечують стресостійкість, використовувати прийоми когнітивного навчання, до якого належать складання самоінструкцій та, як наслідок, використання технік самоуправління [6].

Психологами нагромаджено достатню кількість знань про копінг-поведінку для того, щоб визначити основні чинники, які впливають на її адаптивність, й основні психологічні умови, необхідні для їх формування. Аналіз наукової літератури дозволив визначити основні чинники, які забезпечують адаптивну копінг-поведінку у працівників НПУ:

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

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

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

– перевага мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі [2].

Таким чином, можна визначити характеристики тих психологічних якостей працівників НПУ, які впливають на адаптивність стратегій їх копінг-поведінки:

– сформованості адаптивних копінг-стратегій;

– івень емпатії та інтернальності;

– мотивація на досягнення успіху й уникнення невдач;

– рівень афіліації;

– стиль саморегуляції копінг-поведінки [2].

Підбиваючи підсумки, варто зазначити, що професійний стрес у діяльності працівників НПУ негативно впливає на рівень їх працездатності, якість праці та стан здоров'я. У правоохоронців часто спостерігаються психічні перевантаження, психосоматичні розлади, негативні поведінкові реакції, які виникають унаслідок впливу професійних стресорів.

У результаті аналізу літературних джерел було виявлено, що процеси психологічної адаптації або копіngu – це засоби, за допомогою яких працівник НПУ здійснює контроль над стресовими ситуаціями у професійній діяльності. Критеріями їх ефективності є: психічне благополуччя, тривалість позитивних наслідків, зниження рівня невротизації та вразливості до професійних стресів.

Важливими складовими копінг-поведінки працівників НПУ є копінг-стратегії та копінг-ресурси. Їх вивчення та розвиток мають велике значення для ефективного виконання професійних завдань.

Для цього працівник НПУ обирає певні копінг-стратегії, які можуть бути адаптивними, відносно адаптивними та неадаптивними. Найбільш ефективними є адаптивні копінг-стратегії, які проявляються у співпраці, зверненні, альтруїзмі, проблемному аналізі, установці власної цінності, свідомому самоволодінні, протесті, оптимізмі, що мають власне вираження в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері правоохоронців та оптимізують їх професійну діяльність.

До копінг-ресурсів належать характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою адаптацію до професійних стресів працівників НПУ, сприяють розвитку засобів його подолання, підвищують стресостійкість. Це особистісні структури, які допомагають правоохоронцям впоратися із загрозливими обставинами, полегшуючи адаптацію.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Войцеховська О., Закалик Г.* Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95–104.
2. *Дідух М.М.* Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 26. С. 129–143.
3. *Знаменюк Г.М.* Психіка людини в екстремальних ситуаціях. Військова освіта: Збірник наукових праць. 2003. № 12. С. 34–44.
4. *Карвасарский Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия. Санкт-Петербург: Питер Ком., 1998. 752 с.
5. *Корсун С.І., Ткачук Т.А.* Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: <http://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html> (дата звернення: 20.11.2020).
6. *Кудрицька О.В.* Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях. С. 129–137. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/13.pdf> (дата звернення: 20.11.2020).
7. *Куриця Д.І.* Визначення домінуючих копінг-стратегій у професійній діяльності держслужбовців. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Випуск 8. С. 573–581.

## REFERENCES

1. *Voitsekhovska, O., Zakalyk, H.* (2016) Suchasni napriamy psykholohichnykh doslidzen kopinh-stratehii osobystosti. "Modern Directions of Psychological Research of Coping Strategies of Personality". *Pedagogy and Psychology of Vocational Education* 2, 95–104 [in Ukrainian].
2. *Didukh, M.M.* (2014) Stan rozvytku komponentiv konstruktyvnoi kopinh-povedinky u pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav. "The State of Development of Components of Constructive Coping Behavior in Law Enforcement Officers". *Problems of Modern Psychology. Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ogienko, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk NAPS of Ukraine. Issue 26. P. 129–143.* [in Ukrainian].
3. *Znameniuk, H.M.* (2003) Psykhika liudyny v ekstremalnykh sytuatsiiakh. "The Human Psyche in Extreme Situations". *Military Education: Collection of scientific works. No 12. P. 34–44* [in Ukrainian].
4. *Karvasarskyi, B.D.* (1998) *Psykhoterapevtycheskaia entsyklopedyia. Psychotherapeutic encyclopedia. St. Petersburg. 752 p.* [in Russian].
5. *Korsun, S.I., Tkachuk, T.A.* (2013) *Psykholohiia diialnosti pratsivnykiv podatkovoi militsii. "Psychology of Tax Police Officers": monograph. Kyiv: Center for Educational Literature. 194 p.* URL: <http://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax.html> (Date of Application: 20.11.2020) [in Ukrainian].
6. *Kudrytska, O.V.* Refleksyvni mekhanizmy formuvannia potentsiinykh kopinh-stratehii povedinky u nadzvychainykh sytuatsiiakh. "Reflexive Mechanisms of Formation of Potential Coping Strategies of Behavior in Emergency Situations". P. 129–137. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/13.pdf> (Date of Application 20.11.2020) [in Ukrainian].
7. *Kurytsia, D.I.* (2010) Vyznachennia dominuiuchykh kopinh-stratehii u profesiinii diialnosti derzhsluzhbovtiv. "Determination of the Dominant Coping Strategies in the Professional Activities of Civil Servants". *Problems of Modern Psychology. Collection of scientific works of K-PNU named after Ivan Ogienko, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Issue 8, 573–581.* [in Ukrainian].

UDC 159.9:351.74

**Sydorenko Olexandra,**  
Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor,  
Leading researcher of the State Research Institute MIAUkraine,  
Kyiv, Ukraine,  
ORCID ID 0000-0003-0781-1423

**PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE STRESS OF EMPLOYEES  
OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE WITH THE HELP  
OF ADAPTIVE COPY BEHAVIOR**

The daily professional activity of the National Police of Ukraine is very closely connected with the intense influence of adverse factors that cause negative emotional, physical, mental states and lead to professional stress. The consequences of professional stress of law enforcement officers can be: somatic and mental illnesses; professional and social conflicts; injuries and deaths of law enforcement officers; "burnout" syndrome; professional deformation; violation of efficiency and reliability of activity; staff turnover, etc.

© Sydorenko Olexandra, 2020

DOI (Article): [https://doi.org/10.36486/np.2020.4\(50\).26](https://doi.org/10.36486/np.2020.4(50).26)

Issue 4(50) 2020

<http://naukaipravoohorona.com/>

On the one hand, the significant expenditures of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine on medical and psychological care for police officers exposed to professional stress stimulates the heads of NPU units to reduce the psychogenic impact of work on the personnel of units. On the other hand, the performance of professional duties under the constant influence of a significant number of stressors places special demands on the psychological qualities of police officers, necessary to adapt to change with the least loss.

The problem of psychological adaptation of law enforcement officers to stress through adaptive coping behavior is very relevant, because the possibilities of its solution directly affect both the health of NPU employees and the effectiveness of their professional responsibilities.

**Keywords:** employees of the National Police of Ukraine, professional stress, coping behavior, coping strategies, coping resources, adaptive coping behavior.

Отримано 27.11.2019