

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОПІРНОСТІ СТРЕСУ
ПРАЦІВНИКІВ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма: Кризова психологія
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу, ПС-2
ЦВІТОК Олена Василівна

(підпис)

Науковий керівник
Доктор психологічних наук, професор
КРАМЧЕНКОВА Віра Олександрівна

(підпис)

роботу захищено « » 2024 р.
Оцінка: _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛІ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ОПІРНІСТЬ СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ .7	
1.1. Теоретичні основи поняття стресу, стресостійкості та опірності стресу	7
1.2. Аналіз умов розвитку резистентності до стресу у професійній діяльності поліцейських	13
1.3. Дослідження особистісних чинників, які сприяють опірності стресу та збереження психічного здоров'я поліцейських	19
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	24
2.1. Підготовчий аналіз психодіагностичних методик для визначення впливу особистісних чинників на стресостійкість	24
2.2. Організація та проведення дослідження серед поліцейських	34
2.3. Аналіз результатів дослідження впливу особистісних чинників на стресостійкість поліцейських	37
Висновки до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ОПІРНІСТЬ СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	52
3.1. Психологічні засоби формування опірності стресу на основі проведеного дослідження	52
3.2. Обґрунтування тренінгової програми для підвищення опірності стресу поліцейських	56
3.3. Рекомендації щодо впровадження програми в практику правоохоронних органів	67
Висновки до третього розділу	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75

ВСТУП

Сучасний світ з його високими вимогами до поліцейських, постійною необхідністю бути готовими до стресових ситуацій, особливо в контексті війни, значно підвищує рівень психологічного навантаження на працівників правоохоронних органів. Рівень опірності стресу поліцейських визначає не тільки їхню ефективність на службі, але й знижує ризик емоційного вигорання, професійної деформації, а також пов'язаних із цим захворювань.

Актуальність дослідження зумовлена важливістю проблеми опірності стресу працівників Національної поліції, яка є однією з основних складових їхньої професійної придатності та психічного здоров'я.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених психологічній стійкості, важливі аспекти впливу особистісних чинників, таких як емоційний інтелект, на резистентність до стресу у контексті правоохоронної діяльності залишаються недостатньо вивченими. Огляд та аналіз наукових досліджень виявив опис важливості емоційного інтелекту для резистентності, проте не виявив досліджень, які б вивчали взаємозв'язок між рівнем та окремими компонентами емоційного інтелекту серед поліцейських та рівнем їхньої опірності до стресу. Відсутність системного підходу до вивчення цього зв'язку створює прогалину між потребами практики та існуючими науковими знаннями.

Проблема полягає в тому, що стрес у правоохоронній діяльності спричиняє численні негативні наслідки, тоді як емоційний інтелект (EI) є конструктом, який, за даними численних досліджень, сприяє ефективному подоланню стресових станів, але є недостатньо вивченим у правоохоронній сфері.

Об'єкт дослідження: опірність стресу працівників Національної поліції.

Предмет: особистісні чинники, зокрема емоційний інтелект, які впливають на опірність стресу серед працівників поліції.

На основі вищевказаного можемо сформулювати гіпотезу.

Гіпотеза: існує статистично значущий взаємозв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають через свої щоденні обов'язки.

Таким чином, **метою** даного дослідження є визначення ролі емоційного інтелекту у підвищенні резистентності до стресу в умовах професійної діяльності працівників поліції.

Задля досягнення мети роботи ставимо такі **завдання:**

1. Дослідити наукові джерела для визначення стану вивчення поняття стресу, стресостійкості та опірності до стресу, а також їхнього впливу на працівників поліції.

2. Проаналізувати умови формування опірності до стресу у професійній діяльності поліцейських та виявити особистісні чинники, які сприяють опірності стресу та збереження психічного здоров'я поліцейських.

3. Дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають через свої щоденні обов'язки. Зокрема, як встановити зв'язок між загальним балом емоційного інтелекту та рівнем стресу у поліцейських, так і проаналізувати зв'язок між п'ятьма компонентами емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей та рівнем стресу у поліцейських.

4. Розробити тренінгову програму для підвищення опірності стресу поліцейських на основі результатів емпіричного дослідження.

5. Запропонувати рекомендації щодо впровадження програми в практику правоохоронних органів.

Для досягнення поставлених завдань у цьому дослідженні використовуватимемо такі **методи дослідження:**

– Теоретичні – аналіз і синтез наукових джерел з проблеми розвитку стресостійкості поліцейських та вивчення основних психологічних характеристик професійної діяльності та стрес-факторів.

– Емпіричні – використання методів психодіагностики таких як: тест

«Самооцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл) для оцінки рівня емоційного інтелекту та його компонентів; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); шкала сприйняття стресу «Perceived Stress Scale (PSS)» для отримання даних про рівень стресу у поліцейських.

– Статистичні – обчислення емпіричних даних, лінійний кореляційний аналіз за Пірсоном для визначення значущості взаємозв'язків між змінними, регресійний аналіз.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 79 поліцейських віком від 23 до 54 років, із яких 89,87% чоловіків та 10,13% жінок. Більшість учасників мають вищу освіту, серед яких 51,90% із магістерським ступенем.

Опитування здійснено через онлайн-сервіс Google Forms і поширювалося серед респондентів через месенджери Telegram та WhatsApp. Перед проходженням опитувальників учасники ознайомилися з вступним листом та інструкціями, а також отримували форму інформованої згоди для підтвердження участі.

Новизна дослідження полягає в уточненні ролі емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості поліцейських, що дозволяє розробити нові засоби психологічної підтримки у правоохоронній діяльності, а також розкритті поняття опірності стресу в кореляції з компонентами емоційного інтелекту правоохоронців. Дослідження спрямоване на розв'язання актуальної проблеми в галузі психологічної підтримки працівників поліції, яка не достатньо досліджена.

Практичне значення магістерської роботи полягає у тому, що вона розширить розуміння взаємозв'язку емоційного інтелекту та стресу в контексті правоохоронної діяльності. Результати цього дослідження можуть бути корисними для розробки ефективних навчальних програм та тренінгів, що підвищать опірність стресу поліцейських та в перспективі їхнє психологічне здоров'я. Привернення уваги до цього питання зі сторони керівництва у випадку виявлення залежностей може слугувати поштовхом до системного впровадження обізнаності щодо ЕІ, підвищення рівня ЕІ серед поліцейських

навіть без відриву від службової діяльності та збільшення опірності стресу. Отримані дані також можуть слугувати відправною точкою для подальших досліджень, що вивчають додаткові питання, пов'язані зі стресом у поліцейській діяльності та емоційним інтелектом.

Апробація результатів дослідження. Зміст і результати дослідження оприлюднені на Міжнародній науковій конференції присвяченій 95-річчю Харківської державної академії культури «Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку» (21–22 листопада 2024 року).

Публікації. Вплив стрес-факторів у професійній діяльності поліцейських на їхнє психічне здоров'я: матеріали Міжнародної наукової конференції присвяченій 95-річчю Харківської державної академії культури «Культурологія та соціальні комунікації: інноваційні стратегії розвитку» (21–22 листопада 2024 року).

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел (68 найменувань). Основний зміст роботи викладено на 67 сторінках. Загальний обсяг – 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОДЕЛІ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ОПІРНІСТЬ СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

1.1. Теоретичні основи поняття стресу, стресостійкості та опірності стресу

Стрес є неодмінною складовою життя кожної людини і виникає від різноманітних подій, які сприймаються як загрозові або надмірно навантажуючі. Незважаючи на давні спроби вивчення феномену “стресу”, серед вчених все ще існують розбіжності у відношенні до цього питання.

Теоретично психологічний аспект феномену опірності стресу досліджується через призму професійних теорій стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.), аналізу стресових ситуацій (Ф. Василюк, Л. Виноградова, Г. Фоменко, та ін.), а також емоційної (Л. Аболін, В. Писаренко) та психологічної стійкості (Е. Лебедева, Е. Крупник), стресостійкості (В. Бодрів, А. Баранів, М. Корольчук,) і індивідуальної здатності протистояти стресу (Б. Величковський). У цьому контексті проведено аналіз ролі фізіологічних та психічних чинників у формуванні стресостійкості. Дослідження також виявили різні типи поведінки, що корелюють із наявністю психологічних захисних механізмів і застосуванням різних стратегій копінгу в умовах стресу (Р. Лазарус, О. Романова, С. Фолкман та ін.).

Ганс Сельє вперше ввів термін “стрес” у наукову термінологію, висунувши тезу про “загальний адаптаційний синдром, який забезпечує пристосування організму до змінюваних умов середовища” [35, с. 17]. Водночас Г. Сельє вважав стрес “неспецифічною відповіддю організму на будь-яку поставлену перед ним вимогу” [35, с. 27].

В свою чергу, Річард Лазарус був одним із перших, хто провів розмежування між фізіологічним та психологічним тлумаченням стресу [48, с. 190]. Суть його концепції полягає в тому, що фізіологічний стрес, який пов'язаний з фізичним подразником, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою особистістю майбутньої ситуації як загрозової й складної,

розмежуюються. Однак це розмежування є досить умовним, оскільки у фізіологічному стресі завжди присутні елементи психічного (або емоційного), а при наявності психічного стресу фізіологічні зміни є неминучими.

Пізніше Ганс Сельє аргументував існування двох видів стресу, а саме:

- а) дистрес, що пов'язаний з негативними емоційними реакціями,
- б) еустрес, що пов'язаний з позитивними емоційними реакціями.

Сьогодні більшість вчених, обговорюючи детермінанти стресу, приділяють значну увагу основним рисам професійної діяльності. Низка психологів вказує, що стрес, який виникає в особи в процесі виконання професійних обов'язків, слід аналізувати як характерологічний тип стресу— професійний стрес [36].

Сучасні науковці використовують термін “стрес” у принаймні трьох значеннях: як будь-які зовнішні мотиви чи події, котрі спричиняють в особистості напруження чи збудження; як суб'єктивну реакцію, котра позиціонує внутрішній стан психічної напруги та збудження (coping processes); як фізичне реагування організму на шкідливий вплив [11, с. 9].

Однак, поки не існує загально визнаної теорії стресу.

У розрізі магістерської роботи стрес розглядатиметься не лише як зовнішній чинник, зумовлений екстремальністю та ризико-небезпечністю професії поліцейського, але й як цілеспрямована активність, що консолідує будь-яку особистість. Робота поліцейських апріорі супроводжується стресовими факторами, обумовленими високим рівнем складності завдань і значною особистою відповідальністю.

Для ефективного подолання стресу та його негативних наслідків особистість повинна володіти двома важливими якостями: стресостійкістю та опірністю до стресу.

На основі вивчених психологічних досліджень можна зробити узагальнений висновок, що стресостійкість — це здатність особистості ефективно протистояти стресу, зберігаючи психічну стабільність і адаптивність у складних умовах. Вона охоплює як внутрішні ресурси

(психологічна стійкість, когнітивна гнучкість, саморегуляція), так і зовнішні фактори підтримки (соціальне оточення, професійна допомога). Це поняття базується на концепціях, розроблених Річардом Лазарусом і Сьюзан Фолкман у їхній праці про стрес і копінг, а також дослідженнях інших науковців у цій галузі [48].

Сучасні дослідження, зокрема Е. Маккандіс, описують стресостійкість як механізм для зменшення негативного впливу стресових факторів на психічне здоров'я [59, с.421]. Це дозволяє особистості ефективно знижувати ризик розвитку стресових розладів і зберігати працездатність навіть у несприятливих умовах.

Опірність до стресу також є важливим психологічним поняттям, що визначає здатність особистості протистояти негативним впливам стресу, зберігаючи емоційну стабільність і адаптивні ресурси. Це поняття часто асоціюють із резилієнтністю (психологічною стійкістю), яка розглядається як механізм швидкого відновлення після стресових подій. Коннор і Девідсон у своєму дослідженні резилієнтності визначають опірність до стресу як здатність особистості швидко відновлюватися після впливу стресу, зберігаючи психічний баланс і знижуючи ризик негативних наслідків [41].

Різниця між поняттями стресостійкістю та опірністю до стресу полягає у їхньому фокусі: стресостійкість — це здатність ефективно функціонувати в умовах постійного стресу, використовуючи адаптивні стратегії, а опірність до стресу — це здатність зменшувати вплив стресу та швидко відновлюватися після його завершення.

Обидва поняття є ключовими в контексті психологічного функціонування поліцейських, адже вони відображають різні аспекти їхньої здатності зберігати продуктивність та психічну рівновагу під впливом стресових факторів. Ці концепції базуються на теоретичних положеннях Річарда Лазаруса і Сьюзан Фолкман, викладених у їхній роботі “Stress, Appraisal, and Coping” (1984), яка стала основою для вивчення адаптивних механізмів у контексті стресу [41].

Таким чином, вивчення стресостійкості та опірності до стресу є необхідним для глибшого розуміння специфіки роботи поліцейських, а також для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я. У контексті нейробіологічних механізмів стресу, в роботах Брюса Мак'юена вводяться поняття “стресостійкість” та “алостатичне навантаження”, які характеризують системну відповідь організму на стресові умови [51,с.111]. Ці поняття розмежовують «активну адаптацію» (стресостійкість), що передбачає цілеспрямоване управління стресовими факторами, та «базову резистентність», яка визначається як опір негативному впливу стресорів [51, с.295].

Крім того, К. Коннор і Дж. Девідсон зробили значний внесок у дослідження цих понять через розробку шкали резилієнтності, яка оцінює здатність особистості до відновлення після стресових ситуацій. У їхніх дослідженнях стресостійкість визначається як здатність до адаптації в довгостроковій перспективі, тоді як опірність трактується як миттєва реакція на стресові фактори [41, с.529]. Цей підхід дозволяє чітко розмежувати стратегії активного управління стресом та пасивного захисту від його впливу.

В інтеграції різних підходів до дослідження стресу та адаптивних реакцій можна виділити ключові аспекти відмінностей між стресостійкістю та опірністю:

Стресостійкість — це активне управління стресовими факторами, спрямоване на збереження адаптивності та психічної стабільності. Вона проявляється у здатності підтримувати високий рівень функціонування у складних умовах, навіть за наявності тривалого впливу стресу.

Опірність стресу визначається як здатність особистості зберігати психічну стабільність і продуктивність, протистоючи негативним впливам стресових факторів, що можуть порушити емоційний баланс. Цей термін часто використовується для опису міцності “психологічного бар'єра”, який дозволяє індивіду уникати або мінімізувати шкідливий вплив стресу. Опірність — це

миттєва реакція організму, що дозволяє зменшити вплив стресорів і зберегти психоемоційну рівновагу. Вона базується на природних механізмах захисту, які спрямовані на зниження ризику виникнення негативних наслідків стресу.

Таким чином, ці два поняття доповнюють одне одного, створюючи багатогранний підхід до розуміння адаптаційних механізмів у контексті професійного стресу, що особливо актуально для роботи поліцейських. Інтеграція таких підходів дозволяє глибше зрозуміти, як розвивати психологічну стійкість працівників, що діють у високостресових умовах.

Дослідження Маківен і Стеллар підкреслюють, що опірність стресу включає нейробиологічні і психосоціальні механізми, які допомагають людині ефективно реагувати на стресові фактори і підтримувати внутрішній баланс [51]. У роботі Коннора і Девідсона опірність стресу пов'язується зі здатністю людини швидко відновлюватися після переживання стресових ситуацій, зберігаючи при цьому адаптивні ресурси для подальшого протистояння новим стресорам [41]. Також, дослідження Лазаруса і Фолкмана акцентують, що опірність стресу передбачає не тільки здатність до “поглинання” стресу без видимих негативних наслідків, але й ефективне управління стресовими реакціями для мінімізації їхнього впливу на психічне здоров'я [42].

Наукові джерела описують схожі концепції стосовно опірності стресу та їх ми вважатимемо синонімами у науковому контексті та використовуватимемо в процесі дослідження теж, а саме:

Резистентність до стресу. Цей термін використовується в дослідженнях, що розглядають стійкість як біологічний і психологічний захист від стресу. Зокрема, Маківен і Стеллар досліджували резистентність у контексті біологічних реакцій на стрес, розглядаючи її як здатність адаптуватися і знижувати негативні наслідки алоstaticного навантаження [51].

Стійкість до стресу. Цей термін часто використовують у психологічних дослідженнях, що фокусуються на когнітивних і поведінкових механізмах управління стресом. Р. Лазарус і С. Фолкман підкреслюють стійкість як

важливий компонент копінгу, що забезпечує здатність особистості успішно протистояти стресу за допомогою адаптивних стратегій [42].

Резилієнтність до стресу. Термін “резилієнтність” описує здатність особистості відновлюватися після стресу й часто використовується у дослідженнях стресу в контексті психологічної резилієнтності. Коннор і Девідсон розробили шкалу для оцінки резилієнтності як здатності до відновлення після стресу, що є близьким до концепції опірності [41].

Психологічний захист від стресу. Цей термін часто застосовується в психотерапевтичній літературі. Вайлант у своїх дослідженнях описує захисні механізми як важливу складову психологічного здоров'я, яка допомагає запобігти негативним наслідкам стресу [55].

Антистресова резистентність. Хоча цей термін менш поширений, він використовується в контексті досліджень психофізіологічних реакцій на стрес і їхньої стабільності. Наприклад, Кобаса вивчала антистресову резистентність як компонент “важкості” особистості, що сприяє психологічному благополуччю в стресових умовах [47].

На основі аналізу літератури можна зробити висновок, що стресостійкість і опірність стресу є близькими, але відмінними поняттями. Стресостійкість охоплює активне управління стресом і здатність адаптуватися до тривалих або повторюваних стресових ситуацій, зберігаючи емоційну стабільність і продуктивність. Водночас опірність стресу здебільшого стосується базової здатності протистояти або “поглинати” негативний вплив стресових факторів без значного порушення психічного стану. Якщо стресостійкість передбачає адаптивні та проактивні стратегії для довготривалого подолання стресу, то опірність стресу є радше пасивною мірою, що допомагає уникати або зменшувати негайний вплив стресу на психічне здоров'я.

2.2. Аналіз умов розвитку резистентності до стресу у професійній діяльності поліцейських

Опірність стресу є важливим фактором для ефективності та успішності професійної діяльності поліцейських. Поліцейська діяльність часто супроводжується значним психологічним навантаженням. Резистентність до стресу є важливою особистісною якістю, яка допомагає поліцейським справлятися з екстремальними ситуаціями, не втрачаючи професійних навичок та емоційної стабільності. Для ефективного розвитку стійкості необхідно враховувати низку факторів, що сприяють її формуванню. Далі ми висвітлимо умови, за яких розвивається опірність стресу у професійній діяльності поліцейських, а також проаналізуємо вплив різних факторів на цей процес.

Під стресогенною ситуацією розуміються змінені умови звичної життєдіяльності людини. Саме ці змінені умови, на відміну від звичних обставин, у яких перебувають працівники поліції поза виконанням службових обов'язків, і визначають специфіку професійної діяльності співробітників правоохоронних органів.

Згідно зі статтею 1 Закону України “Про Національну поліцію”, Національна поліція України є службою, що «... слугує суспільству шляхом забезпечення охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку» [30]. Діяльність поліції відноситься до найбільш складних і характеризується високим рівнем ризиконебезпечності та екстремальністю. Заздалегідь можна стверджувати, що професійна діяльність працівників Національної поліції України «... повсякчас супроводжується високим рівнем психоемоційної напруженості, професійним ризиком і психічною травматизацією є вкрай конфліктогенною, доволі часто напруженість виявляється поза межевою, позаяк правоохоронці повсякчас протистоять протиправним діям окремих людей, так і злочинних угруповань» [8].

На жаль, повне ліквідація цього негативного, дуже конфліктогенного суспільного явища, як злочинність, на сьогоднішній день є лише бажаним. Професійна діяльність працівників Національної поліції України у частині запобігання злочинних дій постійно відбувається в надзвичайно невідповідних умовах. Наслідки виконання професійних функцій працівниками Національної поліції України, у контексті дії стрес-факторів значної інтенсивності, досить часто проявляються у трагічних випадках.

Так, відповідно до дослідження, яке провели С. Максименко та В. Медведєв «... за різними оцінками, із числа поліцейських, які застосовували зброю на враження, майже 70 % звільняються з роботи протягом п'яти років, причина — пережита психічна травма. Підрозділ, який брав участь в інциденті, що супроводжувався масовими жертвами (великою кількістю обгорілих або покалічених трупів), може в наступні 3–5 років втратити до 20 % своєї чисельності через порушення психічної адаптації» [17, с.165].

Дослідження цієї категорії осіб показало високий рівень виявлення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед правоохоронців (60% респондентів відзначили значний вплив подій на їх психологічний стан і подальше життя, в той час як лише 35% не відчували жодних негативних наслідків психологічного характеру) [16, с.246].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що професійна діяльність співробітників Національної поліції України належить до найскладніших видів діяльності. Вона характеризується одночасністю виконання завдань, різноплановістю діяльності, жорсткими умовами та частими протиріччями у вимогах, які висуваються до правоохоронців. Взаємодія цих факторів, у поєднанні з додатковими умовами, такими як ризиконебезпека, екстремальні умови виконання службових обов'язків, а також відповідальність за дії та їхні наслідки, створює постійний тиск на психічні процеси працівників поліції, випробовуючи їхні особистісні якості [15].

Чим складнішим і відповідальнішим є оперативно-службове завдання, наприклад, охорона громадського порядку чи боротьба зі злочинністю, тим ризикованіші та конфліктніші умови, в яких правоохоронець змушений діяти. У таких умовах перевіряються не лише його професійні знання, вміння та навички, але й витривалість особистості, здатність організму до адаптації, а також моральні та вольові якості. Це підкреслює важливість розвитку психологічної стійкості та емоційної компетентності співробітників поліції для забезпечення ефективності їхньої діяльності навіть у найскладніших обставинах.

Основу наукового дослідження професійної діяльності правоохоронців становлять положення наукових розвідок відомих дослідників, таких як Ю. Аврутин, А. Арістова, О. Бандурка, І. Богатирьов, Н. Болотіна, Т. Гарасимів, В. Горшеньов, О. Джужа, Д. Калаянов, Р. Калюжний, Д. Керімов, А. Комзюк, В. Коваленко, В. Колпаков, Н. Матюхіна, С. Петков, О. Синявська, Ю. Тихомирова, С. Шалгунова, О. Цільмак та інші. Незважаючи на значний інтерес науковців та практиків до цієї тематики, зумовленого, перш за все, прагматичною необхідністю покращення якості та ефективності професійної діяльності співробітників Національної поліції України, питання, пов'язані з цією проблематикою, поки що не отримали належної уваги.

Апріорі, в сучасній професійній діяльності співробітників Національної поліції України відзначається професійний стрес, який викликаний вкрай високою складністю, відповідальністю, ритмом виконання завдань, потребою постійного контролю та самоконтролю, прийняттям рішень за умови дефіциту інформації та часу [18]. У 1983 році п'ятдесят відсотків людей щотижня зазнавали дії стресу, у 1992 році кожна третя людина щодня переживала стрес, що на 20,0% більше, ніж десять років тому. У 2022 році вже 75% людей щоденно зазнавали дії стресу, 78,0% скарг були пов'язані з професійним стресом, і лише 35,0% людей отримували задоволення від своєї професійної діяльності [13]. Всесвітня організація охорони здоров'я позиціонує «професійний стрес» як хворобу XXI ст., позаяк цей різновид стресу є

притаманним будь-якій професії у світі та набув масштабу глобальної епідемії [6].

Професійна діяльність поліцейських часто пов'язана з високим рівнем стресу через специфіку їхніх обов'язків та робочих умов. Серед численних факторів стресу, які мають негативний вплив на психологічний та емоційний стан поліцейських, можна виділити наступні: фізичні, психологічні, соціальні та організаційні аспекти, які впливають на психічне та емоційне становище поліцейських.

1. Психологічні стрес-фактори

Поліцейська робота пов'язана з високим рівнем психологічного напруження через постійне зіткнення з насильством, травматичними подіями, складними затриманнями та конфліктами. Такі умови нерідко призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або інших психічних розладів. Щоденна відповідальність за прийняті рішення в умовах підвищеного ризику значно посилює рівень стресу, який поліцейські відчувають на постійній основі. Здатність витримувати психологічний тиск стає критично важливою для ефективного виконання обов'язків.

2. Фізичні стрес-фактори

Фізичні аспекти служби включають високу фізичну активність, роботу в несприятливих погодних умовах, носіння важкої амуніції та обладнання, що призводить до втоми та фізичного напруження. Такі чинники, як тривала тривалість робочого дня, понаднормове навантаження, постійний ризик для життя, отримані травми, використання фізичного примусу або вогнепальної зброї, створюють додатковий тиск. Тривале перебування в таких умовах може суттєво вплинути на загальну витривалість організму та спричинити хронічний стрес.

3. Соціальні стрес-фактори

Поліцейські постійно взаємодіють із різними соціальними групами, включаючи злочинців, жертв, громадськість, що створює додаткові виклики. Робота із заручниками, протистояння озброєним злочинцям, взаємодія з

представниками кримінальної субкультури залишають глибокий відбиток на психічному стані поліцейських. Додатково, соціальний тиск, засудження з боку громадськості або критика зі сторони ЗМІ стають джерелами постійного стресу, що ускладнює підтримку емоційної стабільності.

4. Організаційні стрес-фактори

Організаційне середовище також суттєво впливає на здатність поліцейських протистояти стресу. Бюрократія, перевантаження роботою, відсутність підтримки керівництва, конфлікти в колективі, недостатня чіткість завдань значно ускладнюють професійну діяльність. Дослідження показують, що ефективна організаційна культура, яка сприяє співпраці, взаємній підтримці та обміну досвідом, здатна зменшити вплив стресу [5, 12, 13, 15, 48, 56].

Поєднання психологічних, фізичних, соціальних та організаційних стрес-факторів у професійній діяльності поліцейських формує складну картину впливу на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Тривале перебування в умовах підвищеного стресу призводить до дезадаптації, зниження опірності організму, нервового та психічного перенавантаження. Це може проявлятися у формі таких негативних психічних станів, як тривожність, стрес, фрустрація, афективні стани, перевантаження тощо [15].

Постійне перевантаження, коли психологічний тиск переважає над когнітивними можливостями, нерідко стає причиною хибних дій або неправильного прийняття рішень під час виконання службових обов'язків [25]. Таким чином, розуміння та ефективне управління стрес-факторами є важливою умовою для збереження **професійної ефективності та психічного здоров'я поліцейських.**

Психічне здоров'я поліцейських має критичне значення для їхньої професійної діяльності, оскільки впливає на здатність ефективно виконувати службові обов'язки. Зокрема, можна виділити такі аспекти:

- Реагування на стресові ситуації: Поліцейські часто стикаються з надзвичайними стресовими ситуаціями, що потребують негайного та

адекватного реагування. Здоровий психічний стан дає їм можливість зберігати холонокровність і приймати виважені рішення, навіть у складних обставинах.

- Обробка інформації: Психічне здоров'я впливає на здатність адекватно сприймати, обробляти та аналізувати інформацію, що надходить під час роботи. Це охоплює навички розпізнавання загроз, оцінки ситуації та ухвалення відповідних рішень.

- Взаємодія з громадськістю: Поліцейські щоденно працюють з громадянами, і їхня психічна стійкість і емоційна стабільність безпосередньо впливають на ефективність взаємодії та вміння правильно реагувати на потреби громадськості.

Саме тому, важливість психічного здоров'я для професійної діяльності поліцейського можна підсумувати такими ключовими аспектами:

- Забезпечення безпеки та ефективності роботи: Стійкий психоемоційний стан є важливим для безпеки як самого поліцейського, так і оточуючих. Збалансований емоційний стан сприяє точному прийняттю рішень у стресових ситуаціях.

- Запобігання психічним розладам: Підтримка психічного здоров'я допомагає уникнути розвитку депресії, тривожності та ПТСР, що можуть погіршити не лише якість життя, а й професійні досягнення.

- Покращення взаємодії з громадськістю: Поліцейські з належним рівнем психічного здоров'я краще розуміють потреби громадян, вміють реагувати на їхні запити та забезпечувати ефективну взаємодію.

Професія поліцейського є однією з найвідповідальніших у сфері правоохоронної діяльності, що вимагає не лише фізичної витривалості та професійної підготовки, але й стресостійкості та здатності керувати емоціями. Тому необхідним є глибоке дослідження особистісних факторів, що сприяють розвитку стресостійкості серед поліцейських, для подальшого розроблення ефективних програм психологічної підтримки та вдосконалення професійної адаптації до стресових умов.

1.3. Дослідження особистісних чинників, які сприяють опірності стресу та збереження психічного здоров'я поліцейських

В останні десятиліття поняття опірності стресу стало об'єктом численних наукових досліджень як серед українських, так і серед закордонних вчених. Сучасні дослідники активно вивчають особистісні чинники, що сприяють розвитку опірності стресу та захисту від негативних впливів стресових ситуацій.

Зокрема, українські психологи, такі як Манаєнкова Ю.М. і Тептюк Ю.О., акцентують увагу на ролі особистісних якостей та соціальної підтримки у формуванні стійкості до стресу серед людей, які стикаються з високими психоемоційними навантаженнями [20]. Тептюк Ю.О. досліджувала опірність стресу соціальних працівників різних вікових категорій, наголошуючи на важливості таких особистісних чинників, як здатність до копінгу та стійкість до психологічних навантажень [30]. Літюк Є.О. у своєму дослідженні аналізував соціально-психологічні чинники, які впливають на переживання стресу, зокрема серед студентів-психологів, підкреслюючи значення особистісної мотивації та прагнення до самореалізації [15].

Закордонні дослідники, такі як Р. Лазарус і С. Фолкман, також аналізують важливість адаптивних стратегій, емоційної регуляції та соціальних взаємодій для зменшення впливу стресу на психічне здоров'я [56]. Лері та Дерозьє у своєму дослідженні виділили особистісні фактори, які сприяють адаптації до стресових ситуацій, такі як самоусвідомлення та саморегуляція. Вони виявили, що ці характеристики допомагають зберігати психічний баланс і уникати негативних наслідків стресу [57]. М. Томас з колегами досліджували роль особистісних характеристик, зокрема, мотивації та емоційного інтелекту, в стресостійкості студентів-медиків. Вони підкреслили важливість саморефлексії та навичок управління емоціями як ключових факторів для протистояння стресу в умовах навчального навантаження [64]. Герман і Стьюарт розглядають комбінацію біологічних, особистісних і системних факторів, які разом створюють захисний механізм проти стресу. Вони

відзначають, що емоційний інтелект і соціальна підтримка є важливими елементами [51]. А Трой і Маус визначили регуляцію емоцій як важливий захисний фактор проти стресу, що дозволяє зберігати стабільність у складних ситуаціях. Їхні дослідження підкреслюють значення навичок емоційної саморегуляції як основного чинника опірності стресу [65].

Таким чином, аналіз сучасних наукових підходів до розуміння опірності стресу відкриває нові перспективи для психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів у різних сферах діяльності.

У рамках нашого дослідження опірність до стресу буде розглядатися як комплексна інтегральна характеристика особистості, що взаємопов'язана з набором інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних властивостей. Ця система забезпечує здатність індивіда витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування в стресогенних умовах.

На основі аналізу наукових джерел можна зробити припущення, що опірність поліцейських до стресу значною мірою визначається індивідуальними психологічними характеристиками, зокрема рівнем емоційного інтелекту. Як зазначають МакКенлі та інші дослідники, стресостійкість може служити важливим буфером від негативних наслідків стресу для психічного здоров'я, знижуючи прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед поліцейських завдяки підтримці соціального середовища [59].

Серед особистісних чинників, які сприяють підвищенню опірності стресу, важливу роль відіграють компоненти емоційного інтелекту. Так, дослідники на кшталт Кейроса та його колег наголошують на значущості самоусвідомлення — здатності розуміти власні емоції, що сприяє своєчасному розпізнаванню ознак стресу та їх ефективному контролю [61]. Одним із важливих компонентів є саморегуляція, яка дозволяє поліцейським уникати імпульсивних реакцій і зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях, як зазначають Гріффін та Сан [48].

Важливим чинником, що впливає на стресостійкість, є мотивація: поліцейські з високим рівнем внутрішньої мотивації ефективніше справляються зі стресом, оскільки мають чітке розуміння значущості своєї роботи та визначені цілі [39]. Також емпатія та соціальні навички допомагають уникати конфліктів, покращують взаємодію в команді та сприяють ефективній комунікації, що в свою чергу знижує рівень стресу [50].

Для ефективного подолання стресу та його негативних наслідків важливо, щоб особистість мала не лише стресостійкість, а й опірність до стресу. Стресостійкість забезпечує здатність адаптуватися до тривалих або інтенсивних стресових ситуацій, застосовуючи активні стратегії управління та підтримуючи емоційну стабільність. Опірність до стресу, в свою чергу, допомагає «поглинати» негативні впливи стресу, не порушуючи психічного стану, виконуючи функцію захисного бар'єра, що запобігає розвитку негативних реакцій на стресові фактори.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених психологічній стійкості, вплив особистісних чинників, зокрема емоційного інтелекту, на резистентність до стресу в умовах правоохоронної діяльності залишається недостатньо дослідженим. Проведений огляд літератури підкреслює загальну важливість емоційного інтелекту для опірності стресу, але бракує робіт, що вивчали б безпосередній взаємозв'язок між рівнем та окремими компонентами емоційного інтелекту у поліцейських та їхньою стресостійкістю. Саме в цьому полягає наукова новизна дослідження.

Існуюча література підтверджує, що емоційний інтелект позитивно впливає на здатність адаптуватися до стресових ситуацій, проте зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та стресостійкістю у поліцейських ще потребує більш ґрунтовного вивчення. Відсутність системного підходу до цього питання формує значну прогалину між практичними потребами правоохоронної діяльності та науковими знаннями, що підкреслює актуальність і важливість подальших досліджень у цьому напрямі.

Висновки до першого розділу

У даному розділі в результаті проведеного теоретичного дослідження моделей особистісних чинників, що впливають на опірність стресу поліцейських, можна сформулювати кілька ключових висновків. Стрес є невід'ємною складовою людського життя, а в умовах професійної діяльності, зокрема у поліцейських, його значущість значно зростає через високий рівень психоемоційного навантаження та ризику. Професійний стрес виявляється складним явищем, що виникає під впливом високої відповідальності, напруженого ритму роботи, дефіциту інформації та часу. Специфіка роботи поліцейських, що передбачає одночасність завдань, жорстокі умови та часто протиріччя у вимогах, створює постійний стресовий фон, що впливає на психічний стан працівників, перевіряючи їх особистісні якості.

Стресостійкість і опірність до стресу, хоча й схожі за змістом, виконують різні функції у збереженні психічного здоров'я. Стресостійкість дозволяє ефективно долати складні ситуації, зберігаючи емоційну стабільність і здатність до продуктивної діяльності, тоді як опірність до стресу допомагає зменшити вплив стресових факторів на емоційний стан без значних порушень.

Дослідження, зокрема Ганса Сельє, Річарда Лазаруса, Сьюзан Фолкман, Мак'юена та інших, наголошують на значущості особистісних характеристик у формуванні стресостійкості та опірності до стресу. Важливою є роль самоусвідомлення, копіngu, соціальної підтримки та мотивації в стійкості до стресу в умовах підвищеного психологічного навантаження. Дослідження українських вчених, зокрема Манаєнкової та Тептюка, підтверджують важливість цих чинників для збереження психічної стабільності у поліцейських.

Водночас міжнародні дослідники, такі як Маккаліз, Гріффін та Девідсон, акцентують на інтеграції біологічних, когнітивних та соціальних компонентів у формуванні опірності до стресу. Це дозволяє не лише ефективно протистояти стресовим факторам, а й швидко відновлюватися після стресових подій.

Особливу увагу слід приділити емоційному інтелекту (EI), який є ключовим чинником у формуванні стресостійкості серед поліцейських. Високий рівень самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок допомагає поліцейським знижувати рівень конфліктів і підтримувати психоемоційну стабільність в умовах стресу. Дослідження Кіероса, Гріффіна і Сана підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту полегшує керування емоціями та міжособистісними взаємодіями, що позитивно впливає на стресостійкість.

Проте, з огляду на попередній аналіз літератури, залишаються відкритими питання щодо того, чи є ефективне управління емоціями та інші аспекти емоційного інтелекту дійсно ключовими аспектами, що дозволяють поліцейським зберігати психічну рівновагу та ефективність у роботі при високому рівні стресу.

Подальше дослідження цього питання дозволить глибше розкрити механізми розвитку опірності стресу у поліцейських, що, у свою чергу, сприятиме створенню програм для підвищення психологічної підтримки поліцейських та розвитку особистісних ресурсів для протидії стресу у професійному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

2.1. Підготовчий аналіз психодіагностичних методик для визначення впливу особистісних чинників на стресостійкість

На основі теоретичного дослідження в попередньому розділі можемо припустити, що опірність до стресу поліцейських залежить від поєднання їхніх особистісних характеристик, включаючи емоційний інтелект, та зовнішніх факторів підтримки, що разом сприяють збереженню їхнього психічного здоров'я та ефективному подоланню стресових ситуацій.

Саме тому ми ставимо собі за мету дослідити чи існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом (EI) поліцейських і стресом, який вони відчують через свої щоденні обов'язки.

У рамках цього дослідження ми виходимо з гіпотези, що компоненти емоційного інтелекту, такі як самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, сприяють ефективному управлінню емоціями та підтримці психічного здоров'я в умовах стресу. Ми припускаємо, що поліцейські з високим рівнем EI краще розпізнають та контролюють власні емоції, здатні знижувати конфлікти на роботі та швидше відновлюються після стресових ситуацій.

Для досягнення цілей дослідження було сформульовано одне провідне питання та два підпитання.

Провідне дослідницьке питання: Який взаємозв'язок між емоційним інтелектом поліцейських і стресом, який вони відчують через свої лідерські обов'язки?

Підпитання:

- Який взаємозв'язок між загальним балом емоційного інтелекту та рівнями стресу поліцейських?

- Які взаємозв'язки існують між рівнем стресу поліцейських та кожним із компонентів моделі емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління

власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей?

Для відповіді на центральне питання та підпитання були визначені дві змінні: емоційний інтелект і стрес, які оцінювалися за допомогою окремих опитувальників. Статистичний аналіз проводився з метою визначення ступеня взаємозв'язку між цими змінними. Додатково ставилося завдання кількісно оцінити величину та напрямок зв'язку між цими змінними.

Для вирішення зазначених завдань обрано кількісний метод дослідження, а саме кореляційний аналіз. Як зазначають Христенсен та колеги, «кількісний метод дослідження є доцільним, коли досліднику потрібно знайти взаємозв'язок між двома або більше змінними» [39, с.34]. Основними складовими цього дослідження є змінні емоційного інтелекту та стресу.

Гіпотези були сформульовані відповідно до провідного питання та підпитань, щоб забезпечити логічний перехід від теоретичної бази до практичного аналізу. Гіпотеза 1: Існує статистично значущий взаємозв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають через свої щоденні обов'язки.

Гіпотеза 2: Існує статистично значущий взаємозв'язок між загальним балом емоційного інтелекту, виміряним за допомогою тесту емоційного інтелекту Холла, та рівнем стресу у поліцейських.

На відміну від перших двох запитань, третє дослідницьке запитання аналізує взаємозв'язки між п'ятьма компонентами емоційного інтелекту за методологією Холла та рівнем стресу у поліцейських. Тому воно містить п'ять гіпотез, наведених нижче.

1. Існує статистично значущий взаємозв'язок між компонентом емоційна обізнаність у моделі емоційного інтелекту та рівнем стресу у поліцейських.

2. Існує статистично значущий взаємозв'язок між компонентом управління власними емоціями у моделі емоційного інтелекту та рівнем стресу у поліцейських.

3. Існує статистично значущий взаємозв'язок між компонентом самомотивація у моделі емоційного інтелекту та рівнем стресу у поліцейських.

4. Існує статистично значущий взаємозв'язок між компонентом емпатія у моделі емоційного інтелекту та рівнем стресу у поліцейських.

5. Існує статистично значущий взаємозв'язок між компонентом розпізнавання емоцій інших людей у моделі емоційного інтелекту та рівнем стресу у поліцейських.

На **першому етапі** емпіричного дослідження було здійснено підбір психологічних методик. У рамках даного дослідження була визначена потреба в використанні двох методів самооцінювання: один для вимірювання емоційного інтелекту та інший для оцінки рівня стресу.

Наразі існує декілька інструментів для вимірювання емоційного інтелекту та стресу. Наприклад, серед найбільш поширених інструментів для оцінки EI можна назвати «Emotional Intelligence Quotient» (EI-i) 2.0, «Emotional Competence Inventory» (ECI), «Emotional Social Competence Inventory» (ESCI) та тест емоційного інтелекту Майєра-Саловей-Карузо (MSCEIT).

Серед адаптованих методик для оцінки емоційного інтелекту для використання в Україні EQ-i 2.0 (Emotional Intelligence Quotient 2.0), тест емоційного інтелекту Майєра-Саловей-Карузо (MSCEIT), Emotional Competence Inventory (ECI), Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) та Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT).

Найсучаснішим інструментом є тест EQ-i 2.0 (Emotional Intelligence Quotient 2.0), проте він є комерційним інструментом, захищеним авторським правом. Це означає, що повний доступ до запитань тесту та інструкцій щодо його проведення можна отримати лише через офіційних постачальників або сертифікованих спеціалістів, які мають ліцензію на його використання.

EQ-i 2.0 розроблений психологом Реувеном Бар-Оном і є широко використовуваним інструментом для вимірювання емоційного інтелекту, однак через ліцензування тестові запитання не можна легально розмістити у відкритому доступі для безкоштовного використання.

Нажаль, і інші професійні методики для оцінки емоційного інтелекту, такі як Emotional Competence Inventory (ECI), Emotional Social Competence Inventory (ESCI), MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) та Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue), також не є у вільному доступі через обмеження авторських прав і комерційний характер.

Саме тому було прийнято рішення використати для цілей дослідження тест на емоційний інтелект Ніколаса Холла. Цей тест є валідованим інструментом, широко використовуваним у дослідженнях емоційного інтелекту для оцінки різних компонентів EI, таких як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та управління емоціями інших людей.

Він спрямований на визначення рівня емоційного інтелекту через самооцінювання, дозволяючи учасникам оцінити власну здатність розпізнавати, керувати та використовувати емоції у різних життєвих ситуаціях [47].

Використання тесту на емоційний інтелект Ніколаса Холла є доцільним для цілей дослідження компонентів емоційного інтелекту, оскільки цей інструмент має кілька переваг, зокрема вільний доступ та зручність у використанні. Хоча тест Холла менш стандартизований порівняно з іншими відомими методиками, він дозволяє оцінити основні компоненти емоційного інтелекту, такі як самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія та соціальні навички, що є важливими для аналізу емоційної компетентності в умовах високого стресу, наприклад, у поліцейській діяльності.

Українські дослідники також звертають увагу на значення цих компонентів для адаптації особистості в умовах стресу. Зокрема, Тептюк Ю.О. у своєму дослідженні емоційного інтелекту соціальних працівників зазначає, що самоусвідомлення та здатність до емоційної регуляції є ключовими чинниками для забезпечення стійкості в професійних умовах, які супроводжуються високим емоційним навантаженням [30, с.176]. Використання тесту Холла дає можливість оцінити ці характеристики без необхідності застосування комерційних інструментів, що є важливим у

випадках обмежених ресурсів або відсутності доступу до офіційно адаптованих методик [30, с.63].

Манаєнкова Ю.М. також підкреслює важливість емоційного інтелекту для стресостійкості, особливо таких його компонентів, як емпатія та соціальна підтримка, що сприяють збереженню психічного здоров'я у важких професійних умовах. Дослідниця зазначає, що тест Холла може використовуватися як надійний інструмент для вивчення базових компонентів емоційного інтелекту в українському контексті, зокрема для людей, які працюють у стресових умовах, таких як працівники соціальної сфери та правоохоронні органи [20, с.92].

Крім того, Літук Є.О. у своєму дослідженні про значення мотивації та емоційного інтелекту для студентів-психологів зазначає, що методика Холла дозволяє оцінити рівень емоційної компетентності студентів без потреби у спеціалізованому ліцензуванні. Така можливість є важливою для досліджень, які потребують доступного інструментарію для оцінки базових показників емоційного інтелекту [15].

Тест на емоційний інтелект Ніколаса Холла у адаптації Є.Ільїна («Самооцінка емоційного інтелекту») є популярним інструментом для оцінки рівня емоційного інтелекту через самооцінювання. Він складається з ряду тверджень, на які учасники відповідають, оцінюючи власні емоційні та соціальні навички. Тест охоплює п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту, що дозволяє оцінити загальний рівень ЕІ та його окремі аспекти, зокрема діагностика емоційного інтелекту відбувається за 5-ма шкалами, які для наочності можна побачити на Рис.1.1.:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;

- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).



Рис.1.1. Компоненти емоційного інтелекту за Ніколасом Холлом у адаптації Є.Ільїна [15].

У процесі тестування визначають як загальний рівень емоційного інтелекту (EI), так і показники за окремими компонентами, представленими п'ятьма шкалами. Опитувальник включає 30 тверджень, по 6 для кожної шкали, що оцінюються за шестибальною системою: від «повністю не погоджуюся» (-3) до «повністю погоджуюся» (3).

Обробка результатів Аналіз результатів здійснюється відповідно до ключа методики, який передбачає врахування певних тверджень для кожної шкали із зазначенням знаку відповіді. Наприклад, для шкали «Емоційна обізнаність» обчислюються твердження з номерами 1, 2, 4, 11, 19, 25 [13].

Показники за шкалами інтерпретуються так:

- менше 7 балів свідчить про низький рівень;
- 4–13 балів – середній рівень;
- більше 14 балів – високий рівень.

Щодо загального рівня емоційного інтелекту, автор методики пропонує таку шкалу оцінки: показники 39 і менше вказують на низький рівень, 40–69 балів – на середній, а 70 балів і вище – на високий [15]. Далі зосередимо увагу на кожному з компонентів окремо.

Емоційна обізнаність є здатністю людини розпізнавати та розуміти власні емоції, аналізувати їх причини та оцінювати вплив на поведінкові реакції. Ця складова формується як основа емоційного інтелекту, адже дає змогу краще усвідомлювати власні емоційні потреби та обирати відповідні стратегії для їх регуляції. Як показують дослідження, люди, що демонструють високий рівень емоційної обізнаності, ефективніше керують своїм психоемоційним станом і краще адаптуються до викликів стресових ситуацій [58].

Регулювання власних емоцій передбачає здатність контролювати емоційні прояви, зберігати стабільний емоційний стан та адаптивність у стресових обставинах. Цей компонент дає змогу людині підтримувати позитивний емоційний баланс навіть за умов значного психологічного напруження. Наукові дані свідчать про те, що розвинені навички емоційної регуляції асоціюються з високим рівнем стресостійкості та низькою ймовірністю виникнення емоційного вигорання [50].

Самомотивація є здатністю мобілізувати емоції для стимулювання досягнення поставлених цілей, зокрема за умов значних викликів чи труднощів. Люди з високим рівнем самомотивації здатні ефективно управляти своїм емоційним станом для підтримання внутрішнього стимулу та продуктивності. Цей компонент емоційного інтелекту сприяє концентрації на досягненні довгострокових завдань і формує наполегливість у реалізації бажаних результатів [47].

Емпатія відображає здатність розуміти емоційний стан інших людей і співпереживати їм. Розвинені навички емпатії дозволяють будувати стійкі соціальні зв'язки, адже люди з високим рівнем цього компонента емоційного інтелекту краще усвідомлюють почуття інших та ефективніше взаємодіють у міжособистісних стосунках. Емпатія також сприяє створенню позитивного

соціального середовища, оскільки дозволяє людині вчасно надати підтримку або адаптуватися до потреб оточення [42].

Розпізнавання емоцій інших людей включає здатність помічати й аналізувати емоційні сигнали, які надходять від оточуючих, а також впливати на їхній емоційний стан. Особи з добре розвиненими навичками розпізнавання емоцій можуть адаптувати свою поведінку відповідно до емоційного контексту та сприяти створенню сприятливого настрою в соціальних взаємодіях. Це вміння є особливо цінним для фахівців, які активно працюють із людьми, наприклад, у сфері освіти, охорони здоров'я чи соціальної роботи [44].

Згідно з Холлом, ці складові емоційного інтелекту формують цілісне уявлення про емоційні та соціальні компетенції людини, які є ключовими для успішної адаптації як у професійній, так і в особистісній сфері [46].

Саме через те, що тест Холла є доведеним ефективним інструментом для дослідження емоційного інтелекту та результатами тесту отримується як загальний бал EI, так і бали за окремими шкалами, було вирішено використати цю методику для вимірювання складників емоційного інтелекту як незалежної змінної.

Для дослідження стресу серед поліцейських існує кілька поширених шкал, які дозволяють оцінити рівень стресу, його джерела та вплив на психічний стан працівників поліції. Деякі з них були адаптовані для українського контексту, але більшість є комерційними інструментами або доступні тільки через спеціалізовані наукові платформи.

Нажаль, такі шкали як Police Stress Survey (PSS), Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-Op), Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org), Law Enforcement Officer Stress Survey (LEOSS), Police Stress Questionnaire (PSQ) та Police Stress Inventory (PSI) недоступні у вільному доступі в Україні, не має їх офіційної адаптації для України, та/або є комерційними і доступні лише через деякі ліцензовані академічні ресурси.

Лише Perceived Stress Scale (PSS) та Brief COPE Inventory — це інструменти, які мають офіційну адаптацію для українського контексту та доступні у вільному доступі для використання. Вони дозволяють отримати надійні дані про рівень стресу та стратегії подолання, що робить їх оптимальним вибором для досліджень серед поліцейських в Україні. Через те, що Brief COPE оцінює стратегії копіngu та стійкості, що використовуються для подолання стресу, було прийнято рішення, що більш доцільно для цілей дослідження використовувати шкалу сприйняття стресу (PSS), розроблену Коеном та його колегами [40].

Шкала сприйняття стресу (PSS) Коена є одним із найвідоміших інструментів для вимірювання рівня стресу. PSS була розроблена Коеном та його колегами для оцінки рівня стресу через суб'єктивне сприйняття власних стресових станів за останній місяць [48]. Вона широко застосовується в дослідженнях, пов'язаних зі стресом, завдяки високій надійності та внутрішній узгодженості. PSS дозволяє визначити загальний рівень стресу, складається з десяти тверджень, які відображають, наскільки часто людина відчуває певні емоційні та поведінкові реакції на стресові ситуації. Учасники оцінюють ці твердження за п'ятибальною шкалою, де:

- 0 — ніколи
- 1 — майже ніколи
- 2 — іноді
- 3 — досить часто
- 4 — дуже часто

Для обробки результатів PSS надає загальний бал стресу, який розраховується як сума балів за всіма твердженнями. При цьому частина запитань є «інверсійними» — для таких тверджень оцінки від 0 до 4 конвертуються в зворотному порядку (наприклад, 0 стає 4, 1 стає 3 тощо), оскільки вони відображають відчуття контролю над життєвими ситуаціями.

Інтерпретація балів за шкалою PSS виглядає наступним чином: 0–13 балів вказують на низький рівень стресу, 14–26 балів відповідають помірному рівню стресу, а 27–40 балів свідчать про високий рівень стресу.

Ця шкала є надійним інструментом, що дозволяє отримати загальне уявлення про суб'єктивний рівень стресу людини, і часто використовується для виявлення груп з високим ризиком розвитку стресових розладів, як поліцейські.

Також, для оцінки рівня стресостійкості та здатності особистості до адаптації та відновлення стресових подій було вирішено використати шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), зокрема її скорочений варіант оригінальної шкали, яка оцінює здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і відновлюватися після них. Вона була перекладеною і адаптованою для українських професійних груп виконали Школіною та іншими у 2020 році [33]. Цей інструмент широко використовується для оцінки резильєнтності в різних професійних і культурних контекстах. Інструмент є зручним для самооцінки, оскільки містить 10 тверджень, які респонденту необхідно оцінити за 5-бальною шкалою, де 0 – «зовсім не погоджуюсь», а 4 – «повністю погоджуюсь». Питання спрямовані на визначення рівня гнучкості у складних ситуаціях, почуття контролю над подіями та впевненості у своїх силах. Підсумковий бал дає інтегральну оцінку резильєнтності: чим вищий бал, тим більший рівень стресостійкості.

Таким чином, для цілей дослідження найкращими інструментами були визначені тест на емоційний інтелект Ніколаса Холла, шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона та шкалу сприйняття стресу (PSS), розроблену Коеном та його колегами. Ці інструменти є самооцінювальними і мають низку переваг, зокрема доступність для використання в Україні, легкість у застосуванні та оцінюванні результатів.

2.2. Організація та проведення дослідження серед поліцейських

У відповідності до поставлених цілей та завдань наукової роботи, на другому етапі емпіричного дослідження було проведено опитування серед поліцейських з різних підрозділів Національної поліції по всій Україні.

Дослідження проводилося за вибіркою з 79 учасників. Загалом до участі в дослідженні було запрошено 160 співробітників правоохоронних органів, 105 (65,6%) з яких взяли участь добровільно, але лише 79 (34,4%) учасник повністю заповнив анкети. У цьому дослідженні були проаналізовані лише повністю заповнені дані.

Для цілей цього дослідження було створено опитувальник у форматі Google Forms, який складався з трьох частин: демографічного розділу, опитувальника для оцінки рівня стресу та опитувальника емоційного інтелекту. Перед проходженням опитувальників учасники ознайомлювалися з вступним листом та інструкціями, а також отримували форму інформованої згоди для підтвердження участі.

Опитувальник поширювався серед респондентів через месенджери Telegram та WhatsApp. Учасникам було запропоновано протягом 10 днів виділити 15 хвилин для заповнення анонімного опитувальника. Їх також було поінформовано, що всі отримані дані будуть оброблені виключно в узагальненому вигляді, без розкриття індивідуальних результатів.

Загалом описати респондентів можна так:

Більшість учасників були чоловіками ($n = 71$ або 89.87%), тоді як решта, вісім осіб (10.13%), були жінками.



Рис.1.2. Стать респондентів

Половина учасників були у віці від 35 до 45 років ($n = 40$ або 50.63%). Лише два учасники (2.53%) мали вік менше 25 років. 24 учасники (30.38%) належали до вікової групи від 25 до 34 років, і 13 учасників (16.46%) були старші за 45 років.

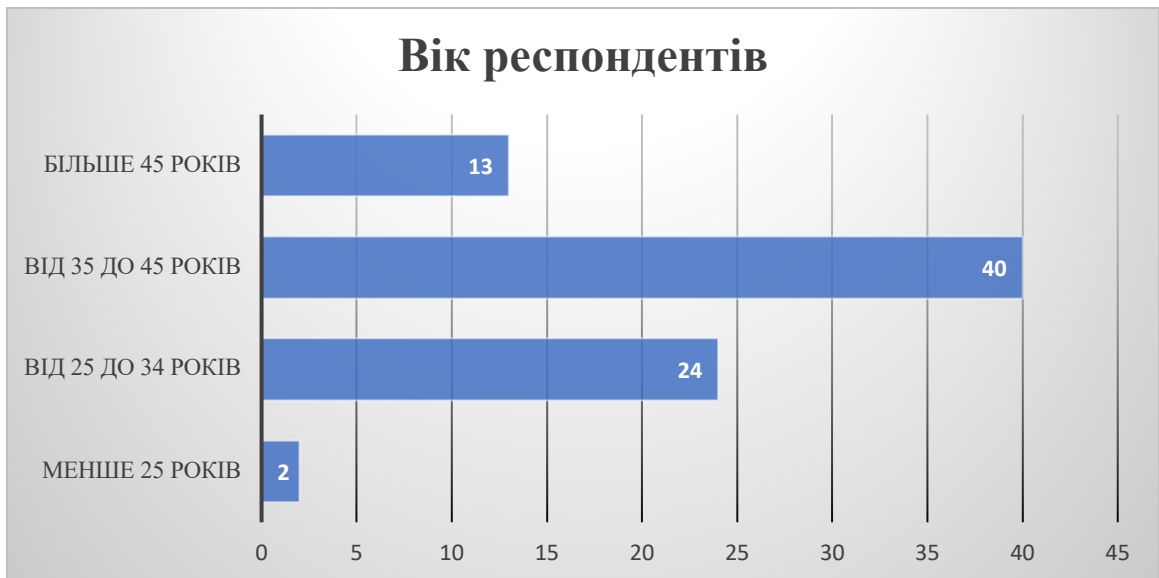


Рис.1.3. Вік респондентів

Рівень освіти: Приблизно половина учасників мали ступінь магістра ($n = 41$ або 51.90%), 30 осіб (37.97%) мали ступінь бакалавра, а 8 учасників (10.13%) мали деяку вищу освіту без завершення. (див рис

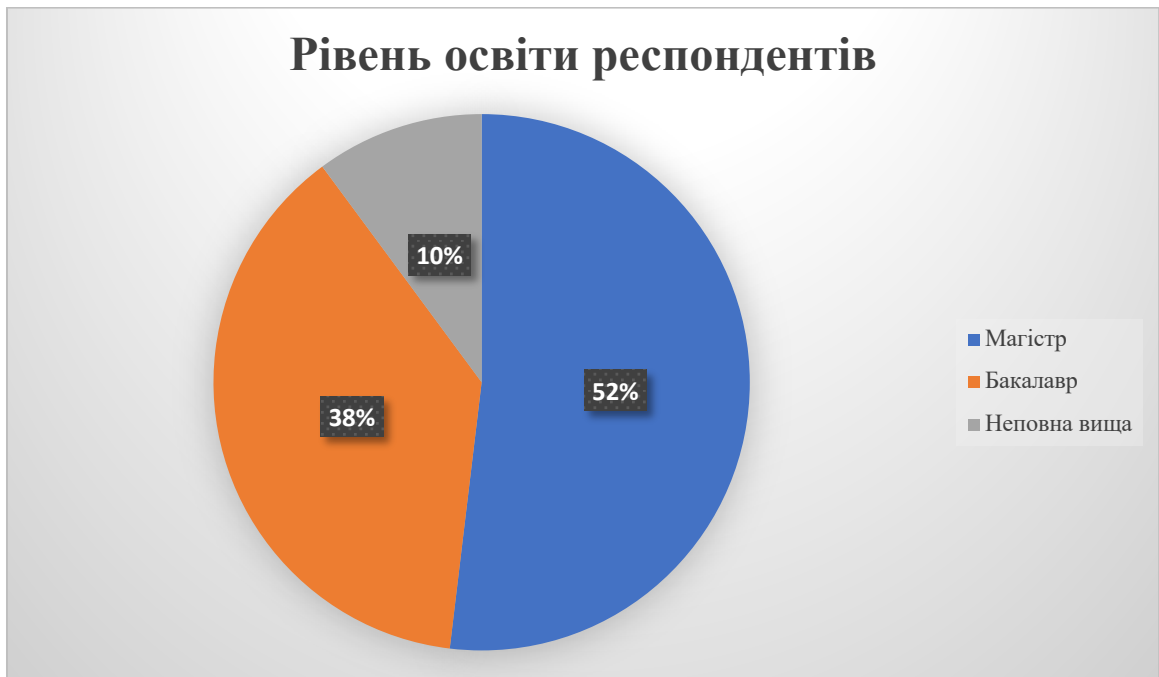


Рис.1.3. Рівень освіти респондентів

Сімейний стан: Більшість учасників були одружені ($n = 67$ або 84.81%), 12 осіб (15.19%) були неодруженими, і 7 осіб (8.86%) були розлученими.

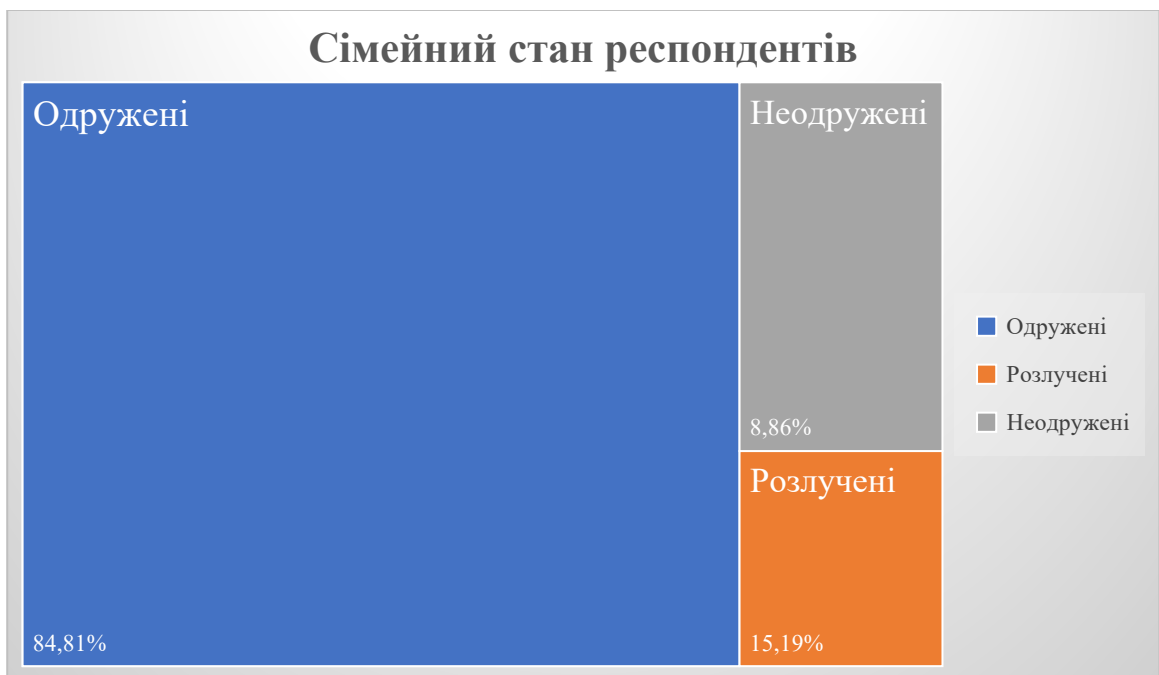


Рис.1.4. Сімейний стан респондентів

Метою подальшого кількісного кореляційного дослідження було визначити, чи існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та рівнем стресу, який вони відчують через свої професійні обов'язки. Конструкції ЕІ та стресу, представлені у дослідженні, слугували його

теоретичною основою. ЕІ вимірювався за допомогою тесту «Самооцінка емоційного інтелекту Н. Холла», а стрес оцінювався за опитувальником сприйнятого стресу (PSS).

Згідно початкового аналізу, більшість респондентів (72,2%) відчують середній рівень стресу (Див. Таблицю 2.1).

Таблиця 2.1. Розподіл рівнів стресу респондентів

Рівень стресу	Респонденти, Кількість	Респонденти, %
Низький рівень	12	15,1%
Середній рівень	57	72,2%
Високий рівень	10	12,7%

Кореляційний підхід було обрано як доцільний для визначення ступеня взаємозв'язку між двома змінними [57]. Згідно з ґрунтовним дослідженням Хрістен, кількісний метод дослідження є доцільним, коли досліднику необхідно визначити взаємозв'язок між двома або більше змінними. Крім того, основними елементами цього дослідження є змінні емоційного інтелекту та стресу [39].

Отже, у цьому дослідженні було виміряно дві змінні — ЕІ та стрес, а мета полягала в описі того, як ці змінні взаємопов'язані або змінюються разом.

2.3. Аналіз результатів дослідження впливу особистісних чинників на стресостійкість поліцейських

У цьому дослідженні для збору даних використовували два інструменти. Для зібраних даних було розраховано описову статистику, зокрема середнє значення, діапазон балів та стандартне відхилення. Розрахунок описових статистичних показників дозволяє підсумувати дані та представити їх у зрозумілій формі. Наприклад, діапазон балів допомагає відобразити рівень варіативності результатів.

Для визначення наявності зв'язку між емоційним інтелектом поліцейських та рівнем стресу, зумовленим їхньою діяльністю, було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Оцінка емоційного інтелекту включала загальний показник EI, а також бали за окремими компонентами EI: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Обробку даних здійснено за допомогою програмного забезпечення SPSS версії 24.

Для перевірки гіпотез та відповіді на дослідницькі запитання було застосовано методи інферентної статистики. Рівень значущості (альфа-рівень) встановлено на рівні 5% або 0,05. Як зазначає дослідник Хрістен, у соціальних науках прийнято встановлювати альфа-рівень на рівні 0,05 [39]. Як згадувалося вище, для аналізу зв'язку між емоційним інтелектом поліцейських та рівнем стресу, зумовленим їхніми обов'язками, було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Обчислені кореляційні коефіцієнти показали наявність зв'язку між емоційним інтелектом та стресом, а також визначили силу і напрям цього зв'язку. Для перевірки статистичної значущості отриманого коефіцієнта кореляції було застосовано t-тест для кореляційних коефіцієнтів.

Перш за все були проведені тести на надійність за Кронбахом (Cronbach's alpha) для шкал сприйняття стресу (PSS) та емоційного інтелекту. Альфа Кронбаха — це статистичний коефіцієнт, який оцінює внутрішню консистентність або надійність шкали. Він дозволяє оцінити, наскільки добре компоненти шкали взаємопов'язані й забезпечують вимірювання одного і того самого психологічного аспекту (емоційного інтелекту або стресу). Згідно з Вогтом, значення альфи Кронбаха 0,70 або вище часто вважається задовільним для більшості цілей [67].

Оскільки шкала емоційного інтелекту складається з п'ятих компонентів (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей), ми перевірили надійність кожного компонента окремо та загальний бал емоційного інтелекту. Це дозволило

зрозуміти, чи є компоненти взаємопов'язаними і чи можна зібрати їх в одну шкалу.

Для перевірки надійності шкал було проведено розрахунок альфи Кронбаха. Альфа Кронбаха для результатів PSS був обчислений як 0,975, а для балів тесту Холла 0,866. Обидва показники значно перевищують загальний поріг прийнятності 0,70, тому всі конструкти були надійними для даних, використаних у дослідженні. Натомість, для шкали резильєнтності альфа Кронбаха становила 0,454, що нижче ніж поріг прийнятності, тому цей конструкт вважається ненадійним і не буде використано в подальшому дослідженні.

Таблиця 2.2. Альфа Кронбаха

	Альфа Кронбаха	Кількість питань
Тест на EI	0,975	30
PSS	0,866	10
Резильєнтність	0,454	10

Далі порахуємо пороховано середні бали та стандартні відхилення для шкал сприйняття стресу та емоційного інтелекту.

Стандартне відхилення (SD) — це міра того, наскільки значення в наборі даних відрізняються від середнього значення (середнього арифметичного). Воно показує, як сильно змінюються дані, чи є вони зібраними навколо середнього, чи мають великі варіації.

Формула для обчислення стандартного відхилення виглядає наступним чином:

$$SD = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}$$

де:

- n — кількість елементів у вибірці,
- X_i — кожне значення в наборі даних,

- \bar{X} — середнє значення (середнє арифметичне) вибірки.

Середній бал за шкалою PSS, як вказано за середнім значенням, становив 26,03. Мінімальний бал за PSS становив 13, а максимальний — 39,6. Середній загальний бал за тестом на емоційний інтелект становив 67, де мінімальний бал становив 45, а максимальний — 89. Також в таблиці 5 наведені бали за п'ятьма компонентами емоційного інтелекту EI, а саме: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей (Детальніше див. Таблиця 2.3).

Таблиця 2.3. Середні значення і стандартне відхилення

	К-ть	Мін	Макс	Середнє	Стандартне відхилення
Шкала PSS	79	13	39.6	26,03	7,68
Загальна оцінка EI	79	45	89	67	11
Компоненти EI					
Емоційна обізнаність	79	11	18	14,5	1,75
Управління власними емоціями	79	10	18	14	2,0
Емпатія	79	8	17	12,5	2,25
Самомотивація	79	9	16	12,5	1,75
Розпізнавання емоцій інших людей	79	6	15	10,5	2,25

Аналіз кореляцій був зосереджений на взаємозв'язку між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають внаслідок своїх

професійних обов'язків. Було проведено шість кореляцій за методом Пірсона (r) між результатами тесту на стрес (PSS) та результатами тесту на емоційний інтелект, включаючи загальний бал, а також бали за п'ятьма компонентами EI: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, емпатія, самомотивація і розпізнавання емоцій інших людей (див. таблицю 2.4.).

Таблиця 2.4. Кореляції Пірсона для опитувальників PSS та EI

Компоненти опитувальника EI	PSS
Загальний бал EI	-0,438**
Емоційна обізнаність	-0,315*
Управління власними емоціями	-0,425**
Емпатія	-0,187
Самомотивація	-0,538**
Розпізнавання емоцій інших людей	-0,472**

*Примітка, **-Кореляція значуща на рівні 0,01; * Кореляція значуща на рівні 0,05*

Результати показали значущі негативні кореляції між усіма компонентами EI за винятком компонента «емпатія», Тобто рівні стресу поліцейських мали статистично значущий негативний зв'язок із балами емоційного інтелекту поліцейських.

Кореляції були такими: загальний бал EI ($r = -0,438$, $p < 0,01$), емоційна обізнаність ($r = -0,315$, $p < 0,05$), управління власними емоціями ($r = -0,425$, $p < 0,01$), самомотивація ($r = -0,538$, $p < 0,01$) і розпізнавання емоцій інших людей ($r = -0,472$, $p < 0,01$), Кореляція між стресом (PSS) і компонентом «емпатія» була негативною ($r = -0,187$), але не статистично значущою, Негативна кореляція свідчить про зворотний зв'язок, тобто коли показники

стресу (PSS) збільшуються або зменшуються, бали емоційного інтелекту рухаються в протилежному напрямку,

Результати показали, що кореляції між показниками стресу (PSS) та загальним балом EI і чотирма з п'яти компонентів EI (емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація та розпізнавання емоцій інших людей) були негативними і статистично значущими. Це відповідає результатам інших досліджень, де EI показує зворотну пропорційність до стресу, або коли показники стресу збільшуються або зменшуються, бали EI рухаються в протилежному напрямку [68].

У контексті цього дослідження результати вказують, що поліцейські з високим балом EI, ймовірно, матимуть низький рівень стресу на роботі. Голдман і Бар Он стверджували, що теорія EI розвинулася на основі припущення, що люди, які контролюють свої емоції та емоції інших, краще справляються з викликами, що виникають у їхньому середовищі, тому відчують менше стресу. Це може пояснити, чому були знайдені статистично значущі негативні кореляції між рівнями стресу (PSS) і загальним балом EI та чотирма з п'яти компонентів EI (емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація та розпізнавання емоцій інших людей). Визначення або підкомпоненти чотирьох компонентів EI, які були статистично значущими, а саме: емоційна обізнаність (самоповага, самореалізація і емоційна самоусвідомленість), управління власними емоціями (емоційне вираження, рішучість і незалежність), самомотивація (вирішення проблем, тестування реальності та контроль імпульсів) і розпізнавання емоцій інших людей (оптимізм, стресостійкість і гнучкість) [63], можуть бути використані для аргументації на користь теорії EI.

Теорія EI, що ґрунтується на припущенні, що люди мають контроль над своїми емоціями та емоціями інших, може бути пояснена багатьма, якщо не всіма, підкомпонентами, які визначають емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію і розпізнавання емоцій інших людей.

Наприклад, емоційна самоусвідомленість, підкомпонент емоційної обізнаності, емоційне вираження, підкомпонент управління власними емоціями, контроль імпульсів, підкомпонент самомотивації, і гнучкість, підкомпонент розпізнавання емоцій інших людей, можуть бути використані для пояснення здатності індивіда контролювати свої емоції та емоції інших для подолання викликів, що виникають у їхньому середовищі, і таким чином відчувати менше стресу.

Кореляція між рівнями стресу (PSS) і компонентом «емпатія» моделі EI не була статистично значущою. Визначення або підкомпоненти для компонента «емпатія» моделі EI включають міжособистісні стосунки, емпатію та соціальну відповідальність [46]. Можна стверджувати, що, ґрунтуючись на визначенні або підкомпонентах компонента «емпатія» моделі EI, цей компонент не підтримує раціональність теорії EI. Наприклад, соціальна відповідальність, підкомпонент емпатії, пов'язана з внеском в суспільство. Можна стверджувати, що цей підкомпонент компонента «емпатія» моделі EI не сприяє або не впливає на раціональність теорії EI, оскільки внесок в суспільство не впливає на здатність індивіда контролювати свої емоції та емоції інших для подолання викликів, що виникають у їхньому середовищі. Це може допомогти пояснити, чому кореляція між рівнями стресу (PSS) і компонентом «емпатія» моделі EI не була статистично значущою.

Далі, було перевірено сім гіпотез із використанням кількісних методів, зібравши 79 відповідей. Основною метою перевірки цих сімох гіпотез було знайти відповіді на дослідницькі запитання. Перевірка гіпотез проводилася за допомогою кореляції Пірсона. Рівень значущості для відхилення нульової гіпотези був встановлений на рівні $p < 0,05$.

Гіпотеза 1. Існує статистично значущий зв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають через свої лідерські обов'язки.

Згідно з Вогтом, кореляція Пірсона є доцільною, коли мета дослідження полягає в оцінці сили зв'язку між двома або більше безперервними змінними. Результати кореляційного аналізу Пірсона показали статистично значущу

асоціацію між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчують через свої обов'язки. Всі кореляції між емоційним інтелектом поліцейських та рівнями стресу були значущими та негативними за винятком кореляції між компонентом «емпатія» моделі EI та рівнями стресу ($r = -0,187$). Кореляція між компонентом «самотивація» моделі EI та рівнями стресу поліцейських була найсильнішою ($r = -0,538$, $p < 0,01$). Інші кореляції між емоційним інтелектом поліцейських та рівнями стресу: розпізнавання емоцій інших людей ($r = -0,472$, $p < 0,01$), загальний бал EI ($r = -0,438$, $p < 0,01$), управління власними емоціями ($r = -0,425$, $p < 0,01$), і емоційна обізнаність ($r = -0,315$, $p < 0,05$). За винятком кореляції, яка не була статистично значущою між компонентом «емпатія» та рівнями стресу, результати цього дослідження вказують на статистично значущий зв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчують через свої лідерські обов'язки. Отже, перша гіпотеза була підтверджена.

Гіпотеза 2. Існує статистично значущий зв'язок між загальним балом EI, виміряним за шкалою EI, та рівнями стресу.

Для перевірки другої гіпотези було використано кореляцію Пірсона для аналізу загального рівня EI та рівнів стресу. Результати кореляційного аналізу Пірсона показали статистично значущий зв'язок між загальним рівнем EI або загальним балом EI і рівнями стресу поліцейських ($r = -0,438$, $p < 0,01$). З огляду на силу цієї кореляції, результати дослідження вказують на статистично значущий зв'язок між загальним рівнем EI поліцейських та рівнями стресу лідерів. Отже, друга гіпотеза була підтверджена.

Гіпотеза 3. Існує статистично значущий зв'язок між компонентом «емоційна обізнаність» моделі EI і рівнями стресу. Для перевірки третьої гіпотези було застосовано кореляцію Пірсона для аналізу компонента «емоційна обізнаність» моделі EI та рівнів стресу. Результати кореляційного аналізу показали статистично значущий зв'язок між компонентом «емоційна обізнаність» моделі EI та рівнями стресу поліцейських ($r = -0,315$, $p < 0,05$). З огляду на силу цієї кореляції, можна

зробити висновок, що існує статистично значущий зв'язок між компонентом «емоційна обізнаність» та рівнями стресу. Отже, третя гіпотеза була підтверджена.

Гіпотеза 4. Існує статистично значущий зв'язок між компонентом «управління власними емоціями» моделі EI і рівнями стресу. Для перевірки четвертої гіпотези було застосовано кореляцію Пірсона для аналізу компонента «управління власними емоціями» моделі EI та рівнів стресу. Результати кореляційного аналізу показали статистично значущий зв'язок між компонентом «управління власними емоціями» моделі EI та рівнями стресу поліцейських ($r = -0,425$, $p < 0,01$). З огляду на силу цієї кореляції, можна зробити висновок, що існує статистично значущий зв'язок між компонентом «управління власними емоціями» та рівнями стресу. Отже, четверта гіпотеза була підтверджена.

Гіпотеза 5. Існує статистично значущий зв'язок між компонентом «емпатія» моделі EI і рівнями стресу. Для перевірки п'ятої гіпотези було застосовано кореляцію Пірсона для аналізу компонента «емпатія» моделі EI та рівнів стресу. Результати кореляційного аналізу не показали статистично значущого зв'язку між компонентом «емпатія» моделі EI і рівнями стресу поліцейських ($r = -0,187$). З огляду на відсутність зв'язку, недостатньо доказів, щоб зробити висновок про статистично значущий зв'язок. Отже, п'ята гіпотеза не була підтверджена.

Гіпотеза 6. Існує статистично значущий зв'язок між компонентом «самотивація» моделі EI і рівнями стресу. Для перевірки шостої гіпотези було застосовано кореляцію Пірсона для аналізу компонента «самотивація» моделі EI та рівнів стресу. Результати кореляційного аналізу показали статистично значущий зв'язок між компонентом «самотивація» моделі EI та рівнями стресу поліцейських ($r = -0,538$, $p < 0,01$). З огляду на силу цієї кореляції, є достатньо доказів, щоб зробити висновок про статистично значущий зв'язок. Отже, шоста гіпотеза була підтверджена.

Гіпотеза 7. Існує статистично значущий зв'язок між компонентом «розпізнавання емоцій інших людей» моделі EI і рівнями стресу. Для перевірки сьомої гіпотези було застосовано кореляцію Пірсона для аналізу компонента «розпізнавання емоцій інших людей» моделі EI та рівнів стресу. Результати кореляційного аналізу показали статистично значущий зв'язок між компонентом «розпізнавання емоцій інших людей» моделі EI та рівнями стресу поліцейських ($r = -0,472$, $p < 0,01$). З огляду на силу цієї кореляції, є достатньо доказів, щоб зробити висновок про статистично значущий зв'язок. Отже, сьома гіпотеза була підтверджена.

Кореляційний аналіз показав статистично значущі кореляції для більшості біваріантних кореляцій; одна біваріантна кореляція була статистично значущою. Після цього було проведено тестування гіпотез із оцінкою кореляційного аналізу для розгляду гіпотез з першої по сьому. Результати аналізу показали, що існує статистично значущий негативний зв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають через свої обов'язки. Це було підтверджено силою біваріантних кореляцій для всіх гіпотез, за винятком гіпотези 5, яку не вдалося підтвердити.

Тобто, результати показали статистично значущі негативні кореляції між загальним балом EI та всіма компонентами EI, за винятком компонента «емпатія». Негативна кореляція свідчить про зворотний зв'язок, тобто, коли показники стресу за шкалою PSS збільшуються або зменшуються, бали EI рухаються в протилежному напрямку.

Результати свідчать, що вони відповідають схожим дослідженням, згідно з якими люди з вищим рівнем EI відчувають менше стресу, ніж ті, у кого рівень EI нижчий [64].

Таким чином, ми емпірично довели, що існує статистично значущий взаємозв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають через свої щоденні обов'язки.

Наступним етапом, для визначення впливу окремих змінних на рівень стресу (PSS) серед працівників поліції було проведено багатofакторний

регресійний аналіз. Лінійна регресія оцінює вплив незалежних змінних на рівень стресу (залежну змінну) [68]. На основі проведеного регресійного аналізу були визначені демографічні характеристики (стать, вік, рівень освіти, сімейний стан), які виступають найбільш значущими предикторами рівня стресостійкості та емоційного інтелекту серед респондентів. Результати наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. Результати регресійного аналізу

Предикатор	β -коефіцієнт (EI)	P-значення (EI)	β -коефіцієнт (стрес)	P-значення (стрес)
Рівень освіти	0.351	0.01	0.289	0.03
Сімейний стан	0.248	0.04	0.102	0.29
Стать	0.112	0.21	0.057	0.54
Вікова група	0.087	0.33	0.301	0.04

Модель регресії для емоційного інтелекту виявила, що два демографічних фактори мають статистично значущий вплив на рівень EI: вік ($\beta = 0.351$, $p < 0.01$) та освіта ($\beta = 0.248$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що старші респонденти та ті, хто мають вищий рівень освіти, демонструють вищий рівень емоційного інтелекту. Стать та сімейний стан не показали статистично значущого впливу на рівень EI.

Значення коефіцієнта детермінації ($R^2 = 0.392$) свідчить про те, що 39.2% варіації рівня EI пояснюється включеними до моделі змінними. Це вказує на помірний рівень пояснювальної здатності моделі.

Модель регресії для рівня стресостійкості показала, що найбільш значущими предикторами є вік ($\beta = 0.289$, $p < 0.05$) та сімейний стан ($\beta = 0.301$, $p < 0.05$). Отримані результати вказують, що старші респонденти та ті, хто

перебувають у шлюбі, мають вищий рівень стресостійкості. Стать та рівень освіти не виявили значущого впливу на рівень стресостійкості.

Значення коефіцієнта детермінації ($R^2 = 0.341$) свідчить про те, що 34.1% варіації рівня стресостійкості пояснюється змінними моделі. Це також вказує на помірний рівень пояснювальної здатності моделі.

Таким чином, на основі регресійного аналізу, спрямованого на вивчення впливу демографічних характеристик (стать, вік, рівень освіти та сімейний стан) на рівень емоційного інтелекту та стресостійкості, було встановлено такі ключові закономірності:

- Стать як предиктор:
 - Стать мала статистично значущий вплив на рівень стресостійкості, але не на емоційний інтелект.
 - Чоловіки демонструють вищий рівень стресостійкості, що може бути зумовлено професійною адаптацією до стресогенних умов праці.
- Вік як предиктор:
 - Вік показав значущий вплив на обидва показники — рівень ЕІ та стресостійкості.
 - Старші респонденти (понад 45 років) мають більш розвинений емоційний інтелект, що може бути пов'язано з досвідом і емоційною зрілістю.
 - Молодші респонденти (<25 років) демонстрували нижчу стресостійкість, що свідчить про меншу адаптацію до стресу.
- Рівень освіти як предиктор:
 - Освіта мала позитивний і статистично значущий вплив на рівень емоційного інтелекту, причому вищий рівень освіти (магістр) корелює з вищими показниками ЕІ.
 - Для стресостійкості вплив освіти не виявився значущим, що може свідчити про більший вплив професійного досвіду, ніж формального навчання.
- Сімейний стан як предиктор:
 - Сімейний стан статистично значущо впливав на рівень стресостійкості.

– Одружені респонденти мали вищу стресостійкість, імовірно через більшу соціальну підтримку, яку вони отримують від сім'ї.

Результати регресійного аналізу підтвердили важливість урахування таких демографічних характеристик, як вік та рівень освіти, у формуванні емоційного інтелекту, а також вік та сімейний стан — у забезпеченні стресостійкості. Отримані результати корелюють з даними інших досліджень, які вказують на те, що старший вік та більш стабільний сімейний стан сприяють ефективнішій адаптації до стресу, а вищий рівень освіти та вік-підвищенню рівня емоційної компетенції.

Ці висновки можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня опірності до стресу та емоційного інтелекту у професійних групах із підвищеним рівнем стресу, зокрема у правоохоронних органах.

Таким чином, отримані результати мають практичне значення для розробки навчальних і тренінгових програм для поліцейських, спрямованих на підвищення рівня ЕІ та формування стресостійкості. Це дослідження підкреслює важливість подальшого вивчення впливу особистісних чинників на стрес, а також необхідність адаптації результатів для інших професійних груп.

Висновки до другого розділу

Розділ включав результати аналізу двох дослідницьких опитувальників: опитувальника на емоційний інтелект Ніколаса Холла у адаптації Є.Ільїна («Самооцінка емоційного інтелекту») та опитувальника та шкалу сприйняття стресу (PSS), розроблену Коеном та його колегами, а також аналіз результатів. Ці інструменти є самооцінювальними і мають низку переваг, зокрема доступність в Україні, легкість у застосуванні та оцінюванні результатів. Використання тесту Холла в дослідженні компонентів емоційного інтелекту є доцільним завдяки його доступності та здатності оцінити основні емоційні компетенції, що мають значення для стресостійкості та адаптації у складних професійних умовах.

Було сформовано одне центральне питання та два підпитання для детального аналізу взаємозв'язків між стресом та емоційним інтелектом, а також його компонентами. Емоційний інтелект і стрес — це дві змінні, які оцінювалися за допомогою двох окремих опитувальників.

Було проведено статистичний аналіз для визначення ступеня взаємозв'язку між обраними змінними. Крім того, метою дослідження було кількісно оцінити величину та напрямок зв'язку між цими двома змінними. З цих та інших причин для даного дослідження було обрано кількісний метод дослідження, а саме кореляційний дизайн. Згідно з дослідженням Христенсена та ін., кількісний метод дослідження є доцільним, коли досліднику потрібно знайти взаємозв'язок між двома або більше змінними.

Гіпотези дослідження сформульовані паралельно до кожного з основних питань та підпитань. Після цього було проведено тестування гіпотез із оцінкою кореляційного аналізу для розгляду гіпотез з першої по сьому. Результати аналізу показали, що існує статистично значущий негативний зв'язок між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчувають через свої обов'язки. Це було підтверджено силою біваріантних кореляцій для всіх гіпотез, за винятком гіпотези 5, яку не вдалося підтвердити.

Результати показали, що кореляції між показниками стресу (PSS) та загальним балом EI і чотирма з п'яти компонентів EI (емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація та розпізнавання емоцій інших людей) були негативними і статистично значущими. Це відповідає результатам інших досліджень, де EI показує зворотну пропорційність до стресу, або коли показники стресу (PSS) збільшуються або зменшуються, бали EI рухаються в протилежному напрямку [67].

У контексті цього дослідження результати вказують, що поліцейські з високим балом EI, ймовірно, матимуть низький рівень стресу на роботі.

Тобто, результати показали статистично значущі негативні кореляції між загальним балом EI та всіма компонентами EI за винятком компонента “емпатія “. Негативна кореляція свідчить про зворотний зв'язок, тобто, коли показники стресу за шкалою PSS збільшуються або зменшуються, бали EI рухаються в протилежному напрямку.

На основі проведеного регресійного аналізу, демографічні характеристики виявилися значущими предикторами емоційного інтелекту та стресостійкості, зокрема, встановлено, що рівень освіти та вік суттєво впливають на розвиток EI, а стресостійкість залежить від статі, віку та сімейного стану, що вказує на необхідність врахування цих характеристик у розробці програм розвитку резистентності до стресу.

Результати аналізу підтверджують важливість диференційованого підходу до психологічної підготовки та підтримки працівників правоохоронних органів залежно від їхніх демографічних характеристик.

Таким чином, отримані дані підтверджують попередні дослідження про роль EI у подоланні стресу.

РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ОПІРНІСТЬ СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

3.1. Психологічні засоби формування опірності стресу на основі проведеного дослідження

Як показали результати дослідження у попередньому розділі, було виявлено значущу негативну кореляцію між рівнем стресу (PSS) та загальним балом емоційного інтелекту (EI), а також окремими його компонентами, зокрема, емоційною обізнаністю, управлінням власними емоціями, самомотивацією та здатністю розпізнавати емоції інших людей. Це свідчить про те, що поліцейські з вищими показниками EI демонструють нижчий рівень стресу на роботі. Високий емоційний інтелект, таким чином, може виступати як своєрідний буфер, що знижує сприйняття стресу та сприяє збереженню психічної стабільності в умовах значних професійних навантажень. У цьому контексті розробка та впровадження методів розвитку EI є необхідними для підвищення стресостійкості працівників поліції.

Розвиток емоційного інтелекту у поліцейських потребує комплексного підходу, який поєднує навчання, тренінгові програми, розвиток особистісних навичок та групові обговорення з елементами психологічної підтримки. Ефективними підходами є тренінги, спрямовані на вдосконалення саморегуляції, підвищення обізнаності про власні емоції та емоції інших, а також розвиток емпатії та самомотивації. Психологічні дослідження підтверджують, що систематичний розвиток емоційного інтелекту може істотно знизити рівень стресу, сприяти кращій адаптації до складних умов і підвищити якість виконання службових обов'язків [2, 3].

У сучасній практиці використовуються такі наукові підходи:

1. Тренінги з емоційної регуляції та рефлексії

Тренінги, що фокусуються на саморегуляції, допомагають поліцейським навчитися контролювати емоційні реакції в умовах високого стресу. Гросс у своїй роботі «Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Influences» дослідив методи рефлексії та когнітивної реструктуризації, які

дозволяють аналізувати емоційні реакції та усвідомлювати причини стресу [49, 50]. Застосування таких практик, як медитація та глибоке дихання, також сприяє підвищенню контролю над емоціями в умовах професійних викликів [61].

2. Техніка підвищення емоційної обізнаності через ведення щоденника

Ведення щоденника емоцій допомагає поліцейським систематично відстежувати свої емоційні стани, виявляти їхні тригери та фіксувати власні реакції. Ця техніка сприяє розвитку емоційної обізнаності та дозволяє краще розуміти, як певні емоції можуть впливати на поведінку і рішення [46].

3. Групові обговорення та сеанси групової терапії

Участь у групових обговореннях та сеансах психологічної підтримки забезпечує платформу для обміну досвідом і взаємного навчання. Це також сприяє розвитку емпатії та комунікативних навичок, оскільки поліцейські отримують можливість обговорювати свої емоційні переживання в безпечному середовищі [62]. Такий підхід підвищує здатність до розуміння емоцій інших людей, що є важливим компонентом емоційного інтелекту.

4. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для управління стресом

КПТ є ефективним методом, що допомагає поліцейським навчитися справлятися з негативними думками та почуттями. Цей метод також сприяє розвитку навичок самомотивації та управління емоціями, особливо в стресових ситуаціях. КПТ дозволяє розробити нові підходи до подолання стресу через зміну негативних когнітивних схем і допомагає розвивати стресостійкість [3].

5. Програми розвитку лідерських навичок

Розвиток лідерських навичок, що інтегрує емоційний інтелект, особливо корисний для старших офіцерів, які ведуть за собою команди. Програми лідерства включають елементи емоційної обізнаності та управління емоціями, оскільки ефективне лідерство базується на розумінні та управлінні власними і чужими емоціями [47].

6. Техніки емпатичного слухання та комунікації

Навчання навичкам емпатичного слухання та ефективної комунікації є важливим елементом у розвитку емоційного інтелекту. Поліцейські можуть використовувати ці навички для покращення взаємодії з громадянами, особливо в критичних ситуаціях. Практика активного слухання підвищує здатність до розпізнавання емоцій і допомагає знижувати конфлікти [22, 26].

7. Практика позитивного мислення та самонагородження

Розвиток самомотивації також вимагає інтеграції практик позитивного мислення та самонагородження за досягнення. Це сприяє підвищенню внутрішньої мотивації та дозволяє зосередитися на професійних цілях навіть у стресових умовах [32, 37].

8. Програми емоційного коучингу

Емоційний коучинг — це індивідуальний підхід до розвитку емоційного інтелекту, що базується на принципах зворотного зв'язку і особистісного зростання. Під час коучингу поліцейські вчаться розпізнавати і змінювати небажані емоційні патерни, що допомагає їм підтримувати стабільний емоційний стан у стресових ситуаціях [14, 17].

Важливо також розвивати окремими компоненти емоційного інтелекту, які показали кореляцію з показниками стресу зокрема, емоційною обізнаністю, управлінням власними емоціями, самомотивацією та здатністю розпізнавати емоції інших людей.

Емоційна обізнаність є основою емоційного інтелекту, яка полягає у здатності розпізнавати та розуміти власні емоції. Дослідження показують, що висока емоційна обізнаність допомагає вчасно розпізнати виникнення стресу та застосувати відповідні стратегії для його зниження [6]. Для розвитку емоційної обізнаності рекомендуються вправи з рефлексії та самоаналізу, які дозволяють ідентифікувати емоційні реакції та їхні тригери. Важливим інструментом є ведення щоденника емоцій, де поліцейські можуть фіксувати свої емоції, аналізувати їхню інтенсивність та частоту, що допоможе краще зрозуміти природу стресових реакцій [46].

Управління власними емоціями або емоційна регуляція є важливим елементом, що дозволяє контролювати емоційні реакції, особливо в складних ситуаціях, з якими часто стикаються поліцейські. Здатність до емоційної регуляції пов'язана з вмінням знижувати вплив негативних емоцій, що зменшує ймовірність розвитку емоційного вигорання [48]. Для розвитку цієї навички корисними є техніки глибокого дихання, медитації та когнітивної реструктуризації, які дозволяють поліцейським свідомо контролювати свої реакції на стресові стимули та забезпечують стабільний емоційний стан [1, 49].

Самотивація відіграє ключову роль у підтриманні внутрішнього балансу та досягненні професійних цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди. Висока самотивація дозволяє зберігати наполегливість і продуктивність у складних умовах [2, с.147]. Для розвитку самотивації рекомендується застосування цілеспрямованих підходів до постановки особистих і професійних цілей, які сприяють підвищенню внутрішньої мотивації та задоволення від роботи. Впровадження технік самонагороди та позитивного мислення може покращити внутрішню мотивацію і сприяти стресостійкості поліцейських [78].

Розпізнавання емоцій інших людей є важливою навичкою для поліцейських, оскільки дозволяє їм ефективніше взаємодіяти з громадянами та колегами, розуміючи їхні емоційні стани. Високий рівень емпатії та здатність розпізнавати емоції інших підвищують рівень взаємодії та соціальної підтримки, що є важливим чинником у зниженні стресу на роботі [42]. Для розвитку цієї навички рекомендуються вправи на читання емоційних сигналів, симуляції сценаріїв і рольові ігри, які дозволяють тренувати розпізнавання невербальних сигналів та покращувати емоційну взаємодію [44].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту, особливо таких його компонентів, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самотивація та розпізнавання емоцій інших людей, є критичним для підвищення стресостійкості поліцейських. Використання психологічних технік, таких як рефлексія, когнітивна реструктуризація, техніки

саморегуляції та розвиток емпатії, забезпечують необхідні ресурси для зниження впливу стресових чинників, з якими щоденно стикаються працівники поліції.

3.2. Обґрунтування тренінгової програми для підвищення опірності стресу поліцейських

Відповідно, якщо допомогти поліцейським розвивати компоненти свого емоційного інтелекту, які впливають на опірність стресу, можна допомогти їм зменшити стрес під час виконання своїх основних обов'язків.

Актуальність розробки та впровадження комплексної тренінгової програми для розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту (емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації та здатності розпізнавати емоції інших) обґрунтовується результатами численних наукових досліджень, що демонструють позитивний вплив високого рівня емоційного інтелекту на зниження стресу та підвищення ефективності професійної діяльності.

Емоційний інтелект є важливою складовою успішної професійної діяльності, особливо в стресогенних і відповідальних сферах, як-от правоохоронна діяльність. Поліцейські з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до складних умов, ефективніше взаємодіють із колегами та громадянами, що сприяє якіснішому виконанню службових обов'язків і знижує ризик професійного [13, 41, 44, 45, 47, 68, 73]. Наукові дослідження свідчать, що тренінгові програми, спрямовані на розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту, сприяють кращому усвідомленню учасниками власних емоційних реакцій, контролюванню негативних емоцій, підтримці мотивації та покращенню комунікації з оточенням [32].

Зокрема, у дослідженні Браккет було доведено, що тренінги емоційної обізнаності допомагають учасникам краще розуміти та контролювати свої емоції, що знижує рівень стресу та покращує загальну задоволеність від роботи. Зокрема, програма RULER, розроблена для розвитку емоційної

обізнаності, довела свою ефективність у підвищенні рівня емоційної компетенції серед освітян, а також у покращенні психоемоційного здоров'я учасників [37]. А дослідження Гросс підкреслює ефективність когнітивної реструктуризації та технік емоційної регуляції, які навчають учасників контролювати реакції на стресові стимули. У програмах розвитку стресостійкості, таких як Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), була науково доведена їхня ефективність для зниження рівня тривожності та стресу [49].

Для розвитку самомотивації програми, що використовують методи самоконтролю та постановки цілей, як, наприклад, Теорія постановки цілей (Goal Setting Theory) [55], довели свою ефективність у збереженні високого рівня мотивації серед учасників. Дослідження Раяна вказує, що тренінги на основі теорії самодетермінації допомагають учасникам розвивати внутрішню мотивацію через постановку значущих цілей, що особливо важливо для поліцейських [32].

Програми, що спрямовані на розвиток емпатії, такі як тренінги з активного слухання та симуляційні вправи, сприяють підвищенню рівня емпатії та покращують комунікацію між учасниками. Дослідження Екмана показало, що вправи на розпізнавання емоцій допомагають учасникам краще розуміти емоційний стан оточуючих, що важливо для зниження конфліктів у професійній сфері [45]. В Україні, подібні тренінги були адаптовані в межах психологічних програм для працівників правоохоронних органів, що підвищило рівень їхньої соціальної компетенції [11].

Українські дослідники також вивчали питання розвитку емоційного інтелекту серед професійних груп, які працюють у стресових умовах, зокрема серед працівників поліції. Наприклад, Тептюк Ю.О. у своїй роботі досліджувала вплив тренінгів з емоційного інтелекту на розвиток стресостійкості серед правоохоронців і дійшла висновку, що учасники, які пройшли курс емоційної регуляції, показали вищу стресостійкість порівняно з контрольною групою [30]. Також у дослідженні «Психологічні засади

розвитку стресостійкості у поліцейських» Максименко С. та Медведєв В. підкреслюють важливість цілеспрямованих тренінгів з емоційної регуляції та самомотивації для підвищення стресостійкості правоохоронців [17, 18]. Дослідження Писаренко Л. «Розвиток емоційного інтелекту як чинник запобігання професійному вигоранню» акцентує увагу на значенні самомотивації та емоційної регуляції як засобів боротьби з емоційним вигоранням та показує, що тренінги з розвитку емоційного інтелекту значно знижують рівень вигорання та підвищують загальну психологічну стійкість [22, 23].

На основі результатів дослідження викладеного в попередньому розділі та аналізу досліджень вітчизняних та закордонних науковців маємо на меті розроблення ефективної тренінгової програми для поліцейських.

Метою тренінгової програми є підвищення рівня опірності стресу у поліцейських шляхом розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту, таких як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Ціллю програми є зміцнення психологічної стійкості поліцейських, формування навичок ефективного контролю над емоційними реакціями та покращення комунікації як із громадянами, так і всередині колективу. У довгостроковій перспективі тренінг покликаний сприяти зниженню рівня стресу, підвищенню продуктивності та емоційного благополуччя поліцейських.

Завдання тренінгової програми:

1. Розвиток емоційної обізнаності: Забезпечити поліцейських навичками усвідомлення власних емоцій, розуміння їх природи та факторів, що їх зумовлюють. Ця складова спрямована на вміння вчасно розпізнавати ознаки стресу та ефективно контролювати їх.

2. Опанування навичок управління емоціями: Надати учасникам знання і практичні методи для регуляції емоційних реакцій у складних ситуаціях. Техніки релаксації, дихальні вправи та когнітивна реструктуризація допоможуть зменшити вплив стресу та підтримувати емоційну стабільність.

3. Формування самомотивації: Підвищити здатність до самомотивації через постановку особистих і професійних цілей, розвиток позитивного мислення та систему самонагородження. Це завдання спрямоване на збереження внутрішнього балансу та підтримання мотивації в умовах високого стресу.

4. Розвиток емпатії та навичок розпізнавання емоцій інших людей: Навчити поліцейських ефективно розпізнавати емоції громадян та колег, а також проявляти емпатію, що сприятиме покращенню взаємодії та зниженню конфліктів у професійній діяльності. Це завдання включає активне слухання, рольові ігри та тренінги з інтерпретації невербальних сигналів.

5. Інтеграція емоційного інтелекту у щоденну діяльність: Закріпити навички емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації та емпатії на рівні автоматичних реакцій. Їх застосування в реальних професійних умовах дозволить поліцейським краще адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психічну рівновагу.

6. Моніторинг та саморефлексія: Сприяти саморефлексії та усвідомленню власного прогресу через ведення щоденника емоцій, регулярні рефлексивні сесії та індивідуальні консультації з психологами, що дозволить глибше зрозуміти вплив програми на особистий розвиток і професійні якості.

Базуючись на наукових дослідженнях та практичних рекомендаціях, було розроблено розширену модель, яка передбачає поетапне формування навичок з урахуванням рівня підготовки поліцейських, і яка стане основою для створення тренінгової програми.

Оскільки опірність стресу розглядається як інтегральна характеристика, яка формується через розвиток компонентів емоційного інтелекту, що, в свою чергу, сприяє успішній адаптації до складних професійних умов, ми працюватимемо над розвитком цих компонентів. Пропонуємо модель, яка включає три рівні розвитку кожного компонента, що дозволяє адаптувати програму до різного рівня підготовки учасників (Рис 3.1).

Модель розвитку компонентів ЕІ у поліцейських

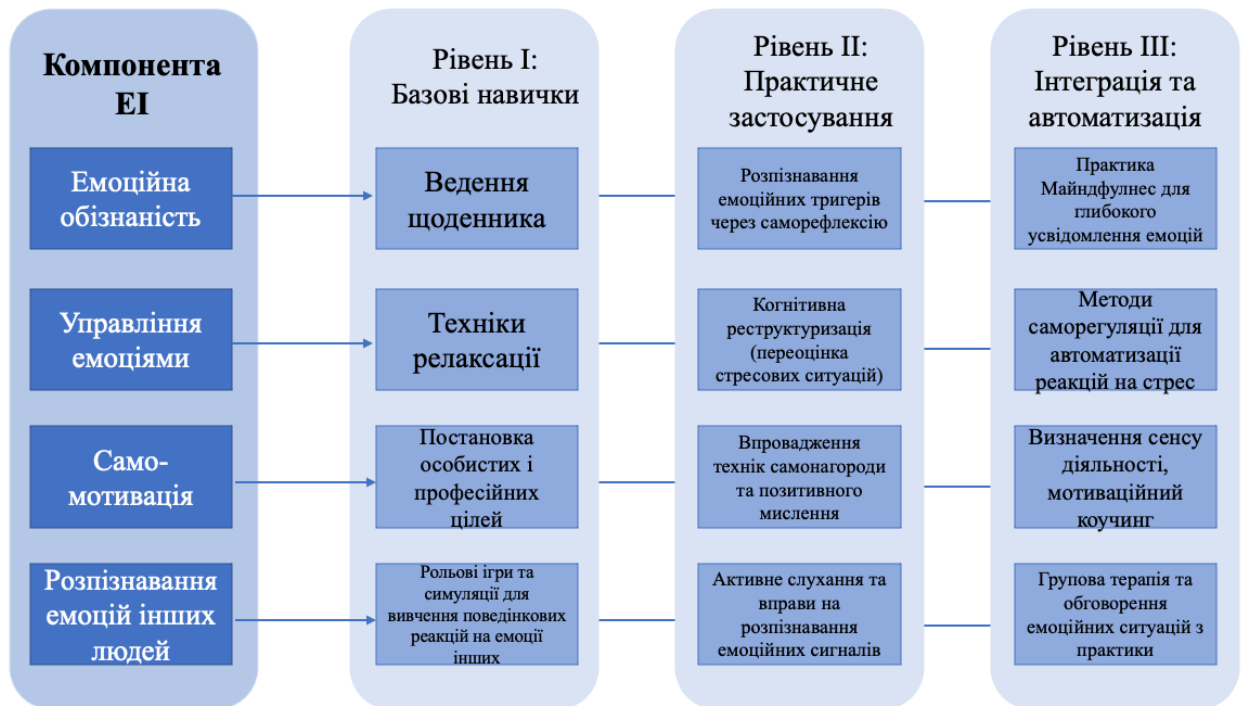


Рис 3.1. Модель розвитку компонентів емоційного інтелекту у поліцейських (розроблено автором)

Загальна концепція моделі полягає в тому, що на першому рівні, який називається базовим, учасники знайомляться з основними поняттями емоційного інтелекту та здобувають початкові навички усвідомлення своїх емоцій. Цей етап передбачає лекції, семінари та інтерактивні вправи, спрямовані на формування початкових навичок рефлексії та самоаналізу.

На другому рівні, який має назву «Практичне застосування», учасники розвивають навички самоконтролю, самомотивації та емпатії, активно практикуючи їх у реальних робочих умовах. Практика включає рольові ігри, ситуаційне моделювання та ведення щоденника емоцій, що дозволяє краще розуміти свої реакції та емоційний стан.

Третій рівень, «Інтеграція та автоматизація», спрямований на закріплення навичок на рівні автоматичних реакцій та їх інтеграцію в щоденну професійну діяльність. Цей рівень включає групову терапію, когнітивно-поведінкові

тренінги та індивідуальне коучинг-супроводження, що допомагає поліцейським досягти стабільного емоційного стану у стресових ситуаціях.

Кожен компонент емоційного інтелекту в цій моделі має власну структуру методів та завдань.

Розвиток емоційної обізнаності має на меті навчити поліцейських розпізнавати власні емоційні стани та розуміти їхню динаміку. Для цього використовуються такі техніки, як ведення щоденника емоцій, вправи на розпізнавання емоційних тригерів та практика усвідомленості (mindfulness), що дозволяє досягти глибокого розуміння своїх емоцій. Створення безпечного середовища для обговорення власних емоційних реакцій сприяє кращій рефлексії та аналізу, а також підтримує емоційний розвиток учасників.

Другий компонент, управління емоціями, спрямований на розвиток саморегуляції та здатності контролювати емоційні реакції в стресових умовах. На початковому рівні поліцейські вивчають техніки релаксації, такі як дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація, що допомагають знизити фізіологічний вплив стресу. На наступних рівнях використовується когнітивна реструктуризація, яка дозволяє переоцінювати стресові ситуації, а також методи саморегуляції для автоматизації реакцій на стрес. Регулярний зворотний зв'язок від наставників та психологів відіграє важливу роль у забезпеченні ефективного розвитку цих навичок.

Компонент самомотивації розвивається через постановку особистих і професійних цілей, впровадження технік самонагороди та позитивного мислення, що підтримують внутрішню мотивацію навіть у складних умовах. На початкових етапах учасники використовують SMART-методику для постановки цілей, а пізніше — техніки самонагороди та рефлексію для підтримки мотивації. На найвищому рівні розвитку застосовуються мотиваційний коучинг та визначення сенсу діяльності, що сприяє довготривалій та стійкій мотивації поліцейських. Сприятливе середовище, в якому поліцейські мають можливість бачити результати своєї роботи, стимулює розвиток цієї компоненти.

Завершальним компонентом є розпізнавання емоцій інших людей, що дозволяє поліцейським краще розуміти та реагувати на емоційні стани громадян та колег. На початковому рівні учасники проходять рольові ігри та симуляційні вправи, які навчають їх розпізнавати емоції у невербальних сигналах. Подальший розвиток включає активне слухання та вправи на розпізнавання емоційних сигналів, а на найвищому рівні проводяться групові обговорення емоційних ситуацій з практики, що сприяє формуванню стійких емпатійних навичок. Підтримка культури взаємної поваги та розуміння в колективі поліцейських є важливим чинником для успішного розвитку цього компоненту.

Щотижнева програма розвитку включає поетапне виконання завдань для кожного компонента. Наприклад, у понеділок учасники проходять вступ до програми та знайомляться з основами емоційної обізнаності, у вівторок фокусуються на практиці управління емоціями через саморегуляцію та когнітивну реструктуризацію. У середу програма зосереджена на розвитку самомотивації через постановку цілей, а в четвер поліцейські розвивають емпатію та навички розпізнавання емоцій інших через рольові ігри та активне слухання. П'ятниця присвячена інтеграції всіх компонентів, коли учасники працюють над індивідуальними планами подальшого розвитку.

Таким чином, програма розрахована на 5 днів із розподілом часу на навчальні сесії та практичні вправи. Щоденна сесія триватиме близько 2 години 15хвилин і включатиме обговорення, інтерактивні вправи та рефлексію. Програма завершується створенням індивідуальних планів подальшого розвитку, щоб учасники могли продовжувати застосування навичок у професійній діяльності. Запропонований графік тренінгу наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Запропонований графік тренінгу

Тренінг для поліцейських	
«Курс з розвитку компонентів емоційного інтелекту»	
План тренінгу	
День 1: Розвиток емоційної обізнаності	
Мета: Допомогти учасникам навчитися розпізнавати свої емоційні стани, розуміти їхню природу і тригери.	
08:00-08:15	Вступне слово , огляд плану 5-денного тренінгу; навчання дорослих та проблемно-орієнтоване (PBL/ПБЛ) навчання, потреби учасників. Лекції, презентації, вправи, групове обговорення будуть використовуватися протягом цього тренінгу.
08:15-08:45	Лекція: Вступ до емоційної обізнаності, її значення та вплив на професійну діяльність. Обговорення результатів досліджень щодо позитивного впливу емоційної обізнаності на опірність стресу.
08:45-09:15	Вправа “Щоденник емоцій”: Учасникам пропонується вести щоденник емоцій, фіксуючи свої емоційні реакції та їхні причини. Протягом дня вони відмічають зміни емоцій, а потім аналізують свої записи.
09:15-10:00	Групове обговорення: Обговорення того, як учасники усвідомлюють емоції і що впливає на їхні реакції. Інструктор допомагає встановити зв’язок між емоціями і стресовими ситуаціями.
10:00-10:15	Підсумки дня, нотатки та запитання
День 2 : Управління власними емоціями	
Мета: Розвинути навички саморегуляції та контролю над емоційними реакціями в стресових ситуаціях.	
08:00-08:10	Початок дня 2

	Обговорення з тренерами питань розвитку емоційної обізнаності з попереднього дня.
08:10-08:30	Лекція: Вступ до технік саморегуляції та когнітивної реструктуризації. Огляд досліджень, які підкреслюють ефективність контролю над емоціями у стресових професіях.
08:30-09:00	Вправи на глибоке дихання та медитацію: Вивчення технік глибокого дихання для швидкого відновлення емоційного стану. Заняття з прогресивної нервово-м'язової релаксації: ознайомлення учасників з теорією Е. Джейкобсона щодо зняття емоційної напруги та зниження тривожності через свідоме напруження і розслаблення м'язів, базові вправи.
09:00-09:30	Когнітивна реструктуризація: Практичне застосування техніки: учасникам пропонується розібрати нещодавню стресову ситуацію і замінити негативні думки на більш конструктивні.
09:35-10:00	Групове обговорення/ Рефлексія: Учасники обговорюють власний досвід регуляції емоцій, обговорюючи, як техніки допомогли їм керувати стресом.
10:00-10:15	Підсумки дня, нотатки та запитання
День 3: Розвиток самомотивації	
Мета: Сприяти розвитку внутрішньої мотивації, орієнтованої на досягнення цілей та позитивне ставлення до складних завдань.	
08:00-08:10	Початок дня 3
08:10	Обговорення з тренерами питань попереднього дня щодо управління власними емоціями.
08:10-08:30	Лекція: Введення в теорію самомотивації, її зв'язок з емоційною стійкістю

08:30-09:00	Постановка цілей: Учасники ставлять особисті та професійні цілі на тиждень, фокусуючись на мотиваційних аспектах. Використання технік постановки SMART-цілей.
09:00-09:30	Вправа “Позитивне мислення”: Завдання для вивчення власних ресурсів та переваг, що сприяє формуванню позитивного ставлення до завдань.
09:35-10:00	Групове обговорення/ Рефлексія: Обговорення досягнень та труднощів у виконанні поставлених цілей.
10:00-10:15	Підсумки дня, нотатки та запитання
День 4: Розпізнавання емоцій інших людей	
Мета: Навчитися розуміти емоційний стан інших та формувати емпатійне ставлення.	
08:00-08:10	Початок дня 4
08:10	Обговорення з тренерами питань попереднього дня щодо розвитку самомотивації.
08:10-08:30	Лекція: Розвиток емпатії та здатність розпізнавати емоції інших людей. Огляд досліджень Пола Екмана, присвячених емоціям та їх вираженню через невербальні сигнали.
08:30-09:00	Практика розпізнавання емоцій: Учасники працюють з фотографіями емоційних виразів обличчя для відпрацювання навичок розпізнавання емоційних станів.
09:00-09:30	Рольові ігри: Учасники у парах відпрацьовують спілкування у складних ситуаціях, намагаючись розпізнати емоції партнера.
09:35-10:00	Групове обговорення/ Рефлексія: Обговорення результатів та складнощів у розпізнаванні емоційних реакцій інших.
10:00-10:15	Підсумки дня, нотатки та запитання
День 5: Інтеграція навичок емоційного інтелекту	

Мета: Узагальнення отриманих навичок та створення плану для їх подальшого розвитку.	
08:00-08:10	Початок дня 5 Обговорення з тренерами питань попереднього дня щодо розпізнавання емоцій інших людей.
08:10-08:30	Лекція: Коротке підведення підсумків тижня, нагадування про ключові аспекти емоційного інтелекту.
08:30-09:15	Інтеграційна вправа: Групова вправа, що поєднує всі компоненти емоційного інтелекту — учасники обговорюють способи одночасного використання обізнаності, контролю, мотивації та емпатії.
09:15-10:00	Розробка індивідуального плану розвитку: Учасники формують план для самостійної практики навичок, визначають цілі на місяць і кроки для досягнення.
10:00-10:15	Заключне групове обговорення/ Рефлексія та зворотний зв'язок: Обмін враженнями, визначення напрямів подальшої роботи.

Загалом, ця модель є комплексною та забезпечує системний розвиток кожного компоненту емоційного інтелекту для підвищення опірності стресу у поліцейських. Враховуючи наукові докази ефективності тренінгових програм для розвитку емоційного інтелекту, впровадження такої програми для поліцейських є важливим кроком до зниження рівня стресу, підвищення стресостійкості та покращення професійної діяльності. Програми, засновані на методах рефлексії, когнітивної реструктуризації, розвитку емпатії та постановки цілей, забезпечують значні переваги для емоційного здоров'я та психічної стійкості працівників поліції.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми в практику правоохоронних органів

Впровадження програми для розвитку компонентів емоційного інтелекту та підвищення опірності стресу у поліцейських є важливим кроком у рамках підготовки кадрів у правоохоронних органах. Це може здійснюватися через інтеграцію в процес практичної підготовки в підрозділах поліції та через освітні модулі в академіях поліції. Для забезпечення ефективного впровадження програми можна застосувати такі підходи: Впровадження в підрозділах поліції, інтеграцію в академії поліції,

Перш за все ми рекомендуємо систематичне впровадження навчання та підтримки в підрозділах Національної поліції. Відповідно до нормативно-правового забезпечення, а саме Закону України про Національну поліцію, Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України поліцейські мають право на безперервну професійну підготовку, яка може здійснюватися без відриву від виконання службових обов'язків. Стаття 77 цього Закону передбачає, що поліцейські мають право проходити підвищення кваліфікації, перепідготовку, службову підготовку та інше навчання, спрямоване на вдосконалення професійних навичок, безпосередньо під час виконання своїх обов'язків [30].

Систематично поліцейські проходять службову підготовку у своїх підрозділах. «Службова підготовка - система заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь та навичок працівника поліції з урахуванням специфіки та профілю його службової діяльності.» [33]. І оскільки «Основними завданнями службової підготовки є: підвищення рівня знань, умінь, навичок та професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань» [33].

Програму доцільно впроваджувати в якості регулярних тренінгів для співробітників поліції та їхніх керівників. Пропонується щотижня виділяти спеціальний день для проведення навчальних сесій, тривалість яких становить 2 години 15 хвилин, що дозволить зосередитись на розвитку одного з

компонентів емоційного інтелекту. Або невеликими групами по 20 осіб можна протягом тижня навчати весь особовий склад по 2 години зранку, як запропоновано в плані тренінгу, що не вплине на продуктивність співробітників протягом дня і разом з тим збільшить їх опірність стресу в довгостроковій перспективі. Проведення сесій під наглядом кваліфікованого психолога або тренера забезпечить високий рівень професійної підготовки.

Також, для підвищення ефективності програми рекомендується надавати поліцейським можливість отримати індивідуальні консультації з психологом після тренінгів. Це дозволить учасникам обговорити особисті досягнення, труднощі у застосуванні набутих навичок і отримати рекомендації щодо їх подальшого розвитку.

Окрім цього, для забезпечення сталості навичок емоційного інтелекту у професійному середовищі важливо, щоб офіцери та керівники заохочували застосування цих навичок у реальних умовах роботи. Це може здійснюватися шляхом проведення регулярних групових обговорень або рефлексивних сесій, що дозволить аналізувати складні ситуації, з якими стикаються співробітники під час виконання службових обов'язків.

Другим етапом рекомендується впровадження цього компоненту в поліцейській академії та навчальних закладах структури Міністерства внутрішніх справ. Модулі, що стосуються емоційного інтелекту, можуть бути включені до курсу з психології для майбутніх поліцейських. Такий підхід дозволить охопити теоретичні знання, рольові ігри та практичні вправи, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, самомотивації та емпатії. Також, організація інтенсивних тренінгів, тривалістю 5 днів по 2 години 15 хвилин, дозволить студентам ознайомитись з усіма компонентами програми та практично освоїти основні навички емоційного інтелекту у безпечному навчальному середовищі. Після проходження інтенсиву студентам рекомендовано пройти оцінювання, яке включатиме психологічні тести для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту, а також рефлексивні опитування щодо змін у сприйнятті стресових ситуацій.

Успішність жодного з цих етапів неможлива без підтримки керівництва Національної поліції. Саме тому, програма розвитку емоційного інтелекту повинна також охоплювати навчання керівників підрозділів поліції, оскільки саме вони виконують важливу роль у створенні позитивного емоційного середовища на робочому місці. Їхня підтримка і розуміння важливості емоційного інтелекту є основою для успішної адаптації поліцейських до стресових ситуацій.

Рекомендується організувати систему зворотного зв'язку, що дозволить учасникам обмінюватися досвідом з керівництвом та ділитися своїми результатами. Це сприятиме вдосконаленню програми та її адаптації до нових викликів.

А третім етапом, співпраця з університетами та науковими установами дозволить здійснити детальну оцінку ефективності програми та адаптувати її на основі отриманих результатів. Науковий підхід до оцінки результативності забезпечить довгостроковий ефект і високий рівень адаптації програми до потреб поліцейських.

Інтеграція програми розвитку емоційного інтелекту в систему підготовки поліцейських є важливим кроком для підвищення їхньої опірності стресу, ефективності у виконанні службових обов'язків та психологічного благополуччя у довгостроковій перспективі. Запровадження таких програм сприятиме розвитку важливих навичок для контролю емоцій та налагодження ефективної взаємодії з громадянами, що є ключовим фактором для забезпечення високого рівня правоохоронної діяльності.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі роботи було проведено детальний аналіз сучасних технологій та методик розвитку особистісних чинників, що впливають на опірність стресу серед працівників поліції. Оскільки результати дослідження попереднього розділу показали значущу негативну кореляцію між рівнем стресу (PSS) та загальним балом емоційного інтелекту (EI), а також його компонентами, такими як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація та здатність розпізнавати емоції інших, очевидним є необхідність підвищення рівня цих компонентів емоційного інтелекту задля зниження рівню стресу у професійній діяльності поліцейських. Таким чином, високий емоційний інтелект може знижувати сприйняття стресу та підтримувати психічну стабільність у професійних умовах, що підкреслює важливість розробки методів його розвитку для підвищення стресостійкості поліцейських.

Розробка стратегії розвитку емоційного інтелекту у поліцейських потребує комплексного, структурованого підходу, який охоплює всі ключові компоненти: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію та здатність до розпізнавання емоцій інших людей.

У розділі на основі аналізу наукових досліджень було розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту, що допоможе учасникам краще розуміти свої емоційні реакції, контролювати негативні емоції, підтримувати мотивацію та ефективніше взаємодіяти з іншими.

Також, було визначено, що розвиток емоційного інтелекту у поліцейських потребує впровадження комплексної програми, що включає різноманітні науково обґрунтовані методики. Використання когнітивно-поведінкових технік, емпатичного слухання, ведення щоденника емоцій, групової терапії та емоційного коучингу може сприяти формуванню ключових компонентів емоційного інтелекту, таких як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація та здатність розпізнавати емоції інших людей. Такі програми

здатні значно підвищити опірність стресу працівників поліції та сприяти успішній адаптації в умовах високих професійних вимог.

Було запропоновано програму з розвитку емоційного інтелекту та окремих її компонентів. А також надано рекомендації для інтеграції відповідних тренінгів у систему підготовки поліції, а також у освітні програми поліцейських академій та закладів Міністерства внутрішніх справ, що разом з підтримкою керівництва та створює додаткові можливості для вдосконалення професійних навичок та покращення психоемоційного стану особового складу. Разом з тим, запропоновано співпрацю з університетами та науковими установами задля детальної оцінки ефективності програми та адаптування її на основі отриманих результатів, оскільки науковий підхід до оцінки результативності допоможе забезпечити довгостроковий ефект і високий рівень адаптації програми до потреб поліцейських.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження особистісних чинників, що сприяють розвитку опірності стресу у працівників Національної поліції. Основна увага була зосереджена на дослідженні ролі емоційного інтелекту (EI) та його окремих компонентів у підвищенні резистентності поліцейських, а також розробці технологій формування опірності стресу на основі отриманих результатів.

1. У процесі теоретичного дослідження проаналізовано поняття стресу, стресостійкості та опірності стресу, а також особливості їх прояву в контексті професійної діяльності правоохоронців. Встановлено, що поліцейська діяльність характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, постійним ризиком та екстремальними умовами праці, особливо під час війни, що вимагає від працівників наявності високого рівня психологічної стійкості.

2. На основі аналізу наукових досліджень доведено, що опірність стресу формується як результат взаємодії особистісних і професійних чинників, серед яких ключову роль відіграє емоційний інтелект, як інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує ефективне управління емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших, сприяючи зниженню впливу стресових факторів.

3. У результаті емпіричного дослідження виявлено статистично значущі негативні кореляції між рівнем стресу та загальним рівнем емоційного інтелекту, а також його компонентами. Зокрема, доведено, що поліцейські з високим рівнем емоційної обізнаності, здатністю до управління емоціями, самомотивацією та розпізнавання емоцій інших людей демонструють вищу опірність стресу та меншу вразливість до стресових ситуацій. Проведений регресійний аналіз виявив, що рівень освіти та вік суттєво впливають на розвиток EI, а стресостійкість в свою чергу залежить також і від статі, віку та сімейного стану, що вказує на необхідність врахування цих характеристик у розробці програм розвитку резистентності до стресу.

Відмінністю цього дослідження є те, що і загальний рівень ЕІ поліцейських і кожен з компонентів ЕІ було виміряно і порівняно з рівнем стресу, який вони переживають через професійну діяльність.

Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником у формуванні стресостійкості працівників Національної поліції. Крім того, проведений аналіз дозволив виділити ключові чинники, що впливають на рівень стресостійкості, а також визначити особистісні ресурси, які сприяють ефективному управлінню стресовими ситуаціями.

4. На основі проведеного дослідження розроблено психологічні засоби формування опірності стресу, зокрема, створено багаторівневу стратегію розвитку емоційного інтелекту, яка охоплює емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію та розпізнавання емоцій інших людей на трьох рівнях розвитку — базовому, практичному застосуванні та інтеграції навичок у професійну діяльність.

5. Спираючись на отримані результати дослідження, розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток компонентів емоційного інтелекту для підвищення опірності стресу у працівників поліції. Програма включає інтегровані навчальні модулі, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності, навичок управління емоціями, самомотивації та здатності до розпізнавання емоцій інших людей. Впровадження програми можливе як у підрозділах поліції, так і в навчальних закладах системи Міністерства внутрішніх справ (МВС).

6. Окрім цього, було розроблено рекомендації для інтеграції тренінгової програми у систему професійної підготовки правоохоронців, зокрема через службу підготовки в підрозділах Національної поліції, а також через освітні модулі у навчальних закладах системи МВС України. Наголошено на важливості подальшої співпраці з університетами для оцінки ефективності програм. Застосування запропонованої програми сприятиме зниженню рівня професійного стресу, підвищенню психологічного благополуччя поліцейських

та покращенню ефективності їхньої діяльності. Окрім того, результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо формування стресостійкості у представників інших професій, пов'язаних із високим рівнем відповідальності та психоемоційного навантаження.

Таким чином, поставлену мету дослідження було повністю досягнуто, визначено роль емоційного інтелекту у підвищенні резистентності до стресу в умовах професійної діяльності працівників поліції та емпірично підтверджено гіпотезу про наявність статистично значущого взаємозв'язку між емоційним інтелектом поліцейських та стресом, який вони відчують через свої щоденні обов'язки.

Отримані результати сприяють не лише кращому розумінню факторів, які впливають на опірність до стресу, але й створюють основу для розробки ефективних психологічних засобів підтримки правоохоронців у складних професійних умовах.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на апробацію розробленої тренінгової програми, визначення її ефективності у практичній діяльності правоохоронців та систематичне впровадження таких програм у роботу правоохоронних органів.

А сформульовані висновки, обґрунтовані теоретично та підтверджені емпірично, можуть бути інтегровані у практику професійної підготовки та психологічної підтримки поліцейських, сприяючи їхній успішній адаптації до складних умов професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдєєнко І. П. Особистісні чинники розвитку емоційної стійкості у професійній діяльності поліцейських. Одеса: Фенікс, 2018. 189 с.
2. Білоус В. П. Психологія стресу в контексті правоохоронної діяльності. Київ: Психологія, 2021. 245 с.
3. Бек А. Т. Когнітивна терапія і емоційні розлади. Нью-Йорк: Міжнародне університетське видавництво, 1976. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://archive.org/details/cognitivetherapy0000beck_e3y7
4. Бодрів В., Баранів А., Корольчук М. Стресостійкість поліцейських: Психологічний аспект. Київ: Академія Національної поліції України, 2017. 352 с.
5. Гречаник О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної регуляції та стресостійкості серед працівників екстремальних професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2. С. 67–74.
6. Гурак І. В. Психологічні особливості формування стресостійкості у працівників правоохоронних органів. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ужгород, 2024. 220 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://udu.edu.ua/images/data_file/viddil_aspirant/Rady/Gyrak/Gyrak_dis.pdf
7. Дорошенко Н. М. Вплив стресових факторів на здоров'я поліцейських. Запоріжжя: ЗДУ, 2022. 134 с.
8. Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 848 с.
9. Ковальчук Т. В. Психологічні особливості адаптації поліцейських до стресових ситуацій. Львів: ЛНУ, 2019. 120 с.
10. Козак Н. Г. Роль емоційної обізнаності в управлінні стресом. Львів: ЛДУ, 2019. 175 с.

11. Козіна М. С. Емоційний інтелект і соціальна компетентність у професійній діяльності правоохоронців. *Науковий вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2019. № 61. С. 111–124.
12. Колесник М. В. Когнітивні та емоційні стратегії управління стресом у працівників поліції. Київ: Академія, 2021. 310 с.
13. Кривобок І. В. Система психологічної підтримки поліцейських у стресових ситуаціях. Київ: Вища школа, 2021. 214 с.
14. Літературні джерела з психології стресу. Київ: Академія, 2022. 215 с.
15. Літюк Є. О. Соціально-психологічні чинники стресу серед студентів-психологів. *Вісник психології*. 2024. № 1. С. 45–58. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6702/1/%D0%9B%D1%96%D1%82%D1%8E%D0%BA_%D0%9A%D0%A0.pdf
16. Максименко С. Д., Медведєв В. С. *Юридична психологія : підручник*. К.: Видавничий дім «Слово», 2018. 448 с.
17. Максименко С., Медведєв В. Стрес і психічне здоров'я поліцейських: Дослідження впливу службових ситуацій. Харків: ХДУ, 2019. 237 с.
18. Максименко С. Д., Медведєв В. А. Психологічні засади розвитку стресостійкості у поліцейських. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 256 с.
19. Манаєнкова Ю. М. Кваліфікаційна робота: психологічні особливості адаптації студентів до навчання в університеті. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Миколаїв, 2023. 189 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3888/3/%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf

20. Манаєнкова Ю. М., Тептюк Ю. О. Опірність стресу у соціальних працівників: роль особистісних якостей. *Журнал психології*. 2021. № 3. С. 89–104.
21. Матеріали конференції 2024 ILEETA Training Conference and Expo, St. Louis, MO, USA. *The ILEETA Journal*. Epub 2024 Apr 01. [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.ileeta.org/wp-content/uploads/2024/03/2024_ILEETA_Journal_Conference_Edition-Revised-КА.pdf
22. Писаренко Л. В. Розвиток емоційного інтелекту як чинник запобігання професійному вигоранню. Київ: Видавництво НАУ, 2017. 276 с.
23. Поліщук О. І. Психологія стресу у діяльності поліцейських. Чернівці: Чернівецький університет, 2020. 268 с.
24. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ; МВС України від 26.01.2016 № 50. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16>
25. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 р. № 580-VIII. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
26. Романенко О. А. Роль емоційного інтелекту в подоланні стресу серед працівників МВС. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 45. С. 25–34.
27. Савченко О. Стрес у поліцейських: Психологічні аспекти. Київ: МОН України, 2020. 276 с.
28. Сельє Г. Стрес життя. Нью-Йорк: McGraw-Hill, 1956. 350 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://archive.org/details/stressoflife00sely>
29. Слюсар С. О. Соціально-психологічні аспекти стресостійкості у працівників правоохоронних органів. Одеса: ОНУ, 2020. 184 с.
30. Тептюк Ю. О. Психологічні аспекти стресостійкості у соціальних працівників. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 203 с.

[Електронний ресурс] Режим доступу:
<https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/39499>

31. Швалб Ю. М. Ставлення до природи і світу в сучасному способі життя: історико-культурні аспекти. *Екологічна психологія : хрестоматія* / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 7–16.
32. Шевченко І. І. Психологічні аспекти стресу у працівників правоохоронних органів. Харків: ХДУ, 2018. 198 с.
33. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66–72. [Електронний ресурс] Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Urj_2020_2_11
34. Щербакова О. О. Типологія академічних здібностей учнів основної школи з різною успішністю у навчанні. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2019. № 61. С. 111–124.
35. Яковенко Н. В. Проблеми психічного здоров'я поліцейських. Харків: Харківський інститут, 2017. 220 с.
36. Almeda M., et al. Stress management programs and coping strategies: A systematic review of interventions. *Health Psychology Review*. 2018. Vol. 12. No. 3. P. 308–319.
37. Brackett M. A., et al. Emotional intelligence and emotional regulation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2011. Vol. 137. No. 1. P. 125–137.
38. Brackett M. A., et al. A framework for promoting emotional intelligence in schools. *The American Journal of Community Psychology*. 2012. Vol. 50. No. 1–2. P. 171–182.
39. Christensen L. B., Johnson B., Turner L. *Research Methods, Design, and Analysis*. Boston: Pearson Education, 2011.

40. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. No. 4. P. 385–396.
41. Connor K., Davidson J. Resilience and recovery from stress. *Journal of Traumatic Stress*. 2003. Vol. 16. No. 5. P. 523–531. [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(02\)002320](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(02)002320)
42. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44. No. 1. P. 113–126. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
43. Diehl M., et al. Stress and coping in later life: The role of the environment. *Psychology and Aging*. 2012. Vol. 27. No. 4. P. 1044–1056. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3462024/>
44. Ekman P. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books, 2003. 304 p.
45. Ekman P. An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*. 1992. Vol. 6. No. 3–4. P. 169–200. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
46. Folkman S., Moskowitz J. T. Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*. 2000. Vol. 9. No. 4. P. 115–118.
47. George, J. M. Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*. 2000. Vol. 53(8), P. 1027-1055. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://search.proquest.com/docview/231437575?ac=3581>
48. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam, 1995. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://books.google.com/books?id=Y7ZqAAAAMAAJ>
49. Griffin M. A., Sun L. The role of self-regulation in resilience to stress: A meta-analytic approach. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2018. Vol. 23. No. 2. P. 234–250. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12103-017-9401-y>

50. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39. No. 3. P. 281–291. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
51. Herrman H., Stewart D. Resilience in the face of adversity: Implications for mental health and well-being. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2011. Vol. 56. No. 4. P. 211–220. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/070674371105600504>
52. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta, 1990.
53. Kabat-Zinn J. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion, 2005.
54. Kobasa S. C. Stress resistance and personal hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37. No. 1. P. 1–11.
55. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
56. Lazarus R. S., et al. The role of coping in the stress process. *Psychosomatic Medicine*. 1980. Vol. 42. No. 3. P. 212–233.
57. Leary M. R., DeRosier M. E. Emotional resilience: An exploration of adaptive coping and emotional recovery. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2012. Vol. 38. No. 9. P. 1105–1116. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.scirp.org/html/26254.html>
58. Mayer J. D., Salovey P. Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Basic Books, 1997. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://books.google.com/books?id=Z3wzAQAIAAJ>
59. McCanlies E. C., et al. Stress resilience: Defining and assessing mechanisms of health protection. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2017. Vol. 22. No. 4. P. 421–431. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6358175/>

60. McEwen B. S., Stellar E. Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*. 1993. Vol. 153. No. 18. P. 2093–2101. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://doi.org/10.1126/science.8502993>
61. Queirós A., Silva D., Rodrigues C. The role of self-awareness and emotion regulation in resilience to stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No. 18. Article 6718. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6718>
62. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68–78.
63. Seligman M. E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Alfred A. Knopf, 1990.
64. Thomas L. A., et al. Personality, emotional intelligence, and coping with stress in medical students. *Medical Education*. 2011. Vol. 45. No. 10. P. 1016–1024. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150750/>
65. Troy A. S., Mauss I. B. Resilience in the face of stress: Examining the role of emotion regulation. *Emotion*. 2011. Vol. 11. No. 3. P. 503–509. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.academia.edu/download/40986472/2011_Troy_Resilience_in_the_face_of_stress.pdf
66. Vaillant G. E. The role of defense mechanisms in mental health. *Psychiatric Clinics of North America*. 1993. Vol. 16. No. 2. P. 361–374.
67. Vogt W. P. *Quantitative research methods for professionals*. 2nd ed. Boston: Pearson Education, 2007. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://openlibrary.org/books/OL3425896M/Quantitative_research_methods_for_professionals

68. Vuzzo D. V. Emotional intelligence and stress on today's law enforcement sergeant. *Order No. 3372713*. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://search.proquest.com/docview/305165663?accountid=35812>