

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПІДГОТОВКИ КАДРІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ



УДК 159.98

DOI 10.32782/2523-4269-2022-82-1-1-72-77

Краснощок Андрій Валерійович,

кандидат педагогічних наук, доцент

завідувач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету № 1

(Криворізький навчально-науковий інститут

Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кривий Ріг)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8254-2898>



Павлиш Тетяна Григорівна,

кандидат педагогічних наук,

доцентка кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету № 1

(Криворізький навчально-науковий інститут

Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кривий Ріг)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5288-5301>



Мазур Михайло Валентинович,

викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки факультету № 1

(Криворізький навчально-науковий інститут

Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кривий Ріг)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3636-1743>

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКІСТІ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК СКЛАДНИК ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

У статті розглянуто особливості професійної підготовки майбутніх правоохоронців у закладах вищої освіти, що належать до сфери управління Міністерства внутрішніх справ України, відповідно до сучасних вимог. Окреслено проблематику підготовки курсантів до виконання професійних обов'язків в умовах екстремальних ситуацій. Проаналізовано європейський досвід підготовки поліцейських до екстремальних ситуацій.

Також проаналізовано чинники, що забезпечують особисту безпеку поліцейських під час виконання професійних обов'язків. Дуже важливо під час психологічної підготовки майбутніх правоохорон-

ців урахувати індивідуально-психологічні особливості курсантів для формування психологічних якостей, що дадуть змогу прогнозувати поведінку в екстремальних ситуаціях та її корекцію з метою дотримання заходів особистої безпеки. Тому під час проведення психологічної підготовки слід звертати увагу на характерні причини загибелі та поранень працівників, які залежали особисто від них (утрата пильності, погане володіння зброєю, переоцінка своїх можливостей, невміння контролювати себе й інших людей, невідповідність до екстремальних ситуацій тощо). Під час підготовки до стресових ситуацій важливі саме практичні заняття, під час яких від курсантів вимагається швидко переключатися з одного виду діяльності на інший, прийняття рішень на основі отриманих знань, уміння швидко концентрувати увагу на необхідних об'єктах. Окрім того, надзвичайно важливим чинником формування стресостійкості є активна участь курсантів у роботі різноманітних спортивних секцій та участь у змаганнях. Отже, для забезпечення ефективності дій поліцейських в екстремальних ситуаціях (як і для готовності поліцейського до роботи в повсякденних умовах) у них мають бути сформовані певні тактико-спеціальні, тактико-психологічні прийоми забезпечення безпеки під час взаємодії з об'єктами професійної діяльності та затримання правопорушників. Усі поліцейські мають бути готовими до застосування заходів фізичного впливу та застосування зброї в умовах стресу. Саме методи інтенсивного навчання дадуть змогу спрямувати ефективне використання резервів організму та розширення інформаційних можливостей майбутніх спеціалістів на формування їхньої професійної надійності. Важливо у зв'язку із цим розробити певні програми та методи, за допомогою яких можна формувати спеціальні якості у майбутніх поліцейських, стійкість до різного роду стресів, поліпшити ефективність їхніх дій в екстремальних умовах.

Ключові слова: майбутні правоохоронці, екстремальна ситуація, спеціальна фізична підготовка, тактико-спеціальна підготовка, вогнева підготовка, особиста безпека поліцейського, стрес, стресостійкість.

Постановка проблеми. Соціально-економічні реалії спричинили переоцінку цінностей у різних сферах суспільного життя, що, своєю чергою, породило низку раніше невідомих негативних явищ і процесів у практичній діяльності поліції. Передусім це пояснюється тим, що у злочинному середовищі посилюється озброєність, суттєво зростають випадки непокори та опору працівникам поліції з боку правопорушників та злочинців. Таким чином, спостерігається стійка тенденція до підвищення екстремальності правоохоронної діяльності, пов'язаної із застосуванням зброї, забезпеченням правопорядку під час масових заходів, стихійних лих і надзвичайних ситуацій.

Наслідком цих тенденцій стало суттєве збільшення подій, що пов'язані із загибеллю та пораненнями поліцейських, заподіянням їм тілесних ушкоджень під час виконання ними своїх службових обов'язків.

З огляду на це, питанням особистої безпеки поліцейських у сучасних умовах необхідно приділяти особливу увагу.

Серед чинників, що забезпечують особисту безпеку поліцейських, першочерговою є стресостійкість до ситуацій, що виникають під час виконання поліцейськими своїх професійних обов'язків. Дуже важливо під час психологічної підготовки майбутніх правоохоронців урахувати індивідуально-психологічні особливості курсантів для формування психологічних якостей, що дадуть змогу прогнозувати поведінку в екстремальних ситуаціях та її корекцію з метою дотримання заходів особистої безпеки. Тому під час підготовки майбутніх правоохоронців слід звертати увагу на характерні причини загибелі та поранень практичних працівників, які залежали особисто від них (утрата пильності, погане володіння зброєю, переоцінка своїх можливостей, невміння контролювати себе й інших людей, невідповідність до екстремальних ситуацій тощо).

Майбутніх правоохоронців доцільно навчити найпростішим прийомом психологічної саморегуляції (здатність контролювати свої дії, дії оточуючих, ситуацію взагалі, контролювати свої емоції тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням даної теми займалися багато науковців, зокрема американський учений У. Кеннон розробив теорію про роль адреналіну як гормону тривоги в пристосуванні організму до станів, викликаних страхом, боротьбою і небезпекою. Також вивченням стресу і його впливу на професійні якості особистості займався Годелл, який виявив «синдром лева» та «синдром кролика». Теорію розвитку стресу досліджував Г.М. Кассиль. Механізми емоційного стресу вивчав К.В. Судаков. Свій внесок у вивчення стресу зробив М. Вігаш.

Зараз дослідженням впливу стресу на виконання поліцейськими службових обов'язків займаються Г.В. Чухраєва, К.М. Недря, З.Р. Кісіль та ін. [1].

Метою статті є розгляд поняття стресу, аналіз стану підготовки до екстремальних ситуацій та формування стресостійкості майбутніх правоохоронців.

Виклад основного матеріалу. Екстремальна ситуація небезпечна в психологічному плані тим, що викликає у людини стресовий стан. Ураховуючи те, що виконання поліцейським своїх професійних обов'язків постійно пов'язане з екстремальними ситуаціями, майбутнім правоохоронцям передусім необхідно навчитися регулювати свій стан під час стресових ситуацій. Тільки у цьому разі поліцейський зможе виконати на високому рівні свій професійний обов'язок.

Для того щоб підготуватися реагувати на стресові ситуації, потрібно в першу чергу з'ясувати природу цього психологічного явища.

Під стресом прийнято розуміти неспецифічну відповідь організму на пропонувані йому зовнішні чи внутрішні вимоги. Дане поняття було запропоновано канадським фізіологом Гансом Сельє. Будь-яка умова може викликати стрес, але жодну з них не можна виділити і сказати: «Ось це і є стрес», тому що цей термін рівною мірою відноситься до всіх інших умов – чинників.

Чинники, що викликають стрес, мають назву «стресори». Вони запускають однакову біологічну реакцію стресу, тобто відповідь організму на виклики зовнішнього

середовища. Сам стрес є набором пристосованих реакцій, призначених на всякий випадок, який отримав назву «загальний адаптаційний синдром» (ЗАС) [1].

Людський організм і навколишнє середовище знаходяться в динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно. Саме цим викликана гостра необхідність людського організму до пристосування до умов, що змінилися, – адаптації [6]. Лише за таких умов можливий гомеостаз – процес, завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування, розвитку і продовження роду. Коли ж порушується рівновага процесів і систем організму, він починає хворіти. До того ж хворобливий стан зберігатиметься протягом усього часу відновлення параметрів, що забезпечують нормальний стан організму [2].

Отже, можна сказати, що кожна особа змушена постійно адаптуватися до нових умов. Оскільки життя є постійним джерелом стресів, викоринити стрес неможливо, проте ми можемо влаштувати наше життя так, щоб отримувати тільки приємні стреси та позбутися від неприємних.

Складовою частиною життя є стрес у помірних дозах, він надає життю смак і аромат, зазначав Г. Сельє (1982). Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергійного забезпечення вирішення нових завдань.

У XVII ст. англійський учений Роберт Гук застосував термін «стрес» для характеристики об'єктів, що піддаються навантаженням і чинять їм опір. Ця історична аналогія цікава тим, що поняття «стрес» у сучасній фізіології, психології, медицині (що базується на клінічних дослідженнях Г. Сельє) включає уявлення про зв'язки стресу з навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні, соціально-психологічні) і з опором цьому навантаженню [3].

Стрес може бути гострим або приймати хронічний характер. Окремі стреси допомагають людині боротися з комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією тощо), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації [3].

Учені-психологи виділяють такі основні причини стресу: патологічні спадкові чинники; особливості особистості; вік (юнацький, пізній); особливі періоди життя; тяжкі «удари долі» (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження на роботі.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги.

Це перша стадія, яка виникає з появою подразника, що викликає стрес. Змінюються і психічні функції: уся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

2. Стадія опору.

Настає у разі, якщо стрес-фактор, що викликає реакцію, продовжує діяти/впливати. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, із максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження.

Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому

що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму [9].

Отже, із цього видно, що стрес може впливати на психологічний стан індивіда, на його фізіологію і поведінку в подальшому. На даний момент особливості функціонування суспільства, зокрема інформаційне перенавантаження, є причиною хронічних форм стресу.

Пізнішими дослідженнями було встановлено, що не лише біологічні умови можуть спричинити хворобу. По-перше, між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події: дехто може сприйняти цю подію як неприємну, дехто – як нейтральну або як приємну. По-друге, між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється зі стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково: не всі захворюють, для деякого стрес буде навіть приємним викликом.

Окремі стреси допомагають людині боротися з комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією тощо), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й узагалі, життя саме по собі – це великий стрес, що складається з великої кількості ситуацій, як незначних і несуттєвих, так і складних та навіть екстремальних. І ті люди, які не тікають від своїх проблем, а вирішують їх, учаться ефективно і вчасно реагувати на велику кількість різноманітних подразників та стресових ситуацій.

Уміння справлятися зі стресовими ситуаціями допоможе уникнути багатьох захворювань, продовжити життя й уникнути проблем із психікою у майбутніх поколіннях. Адже так чи інакше, власне психічне здоров'я – у наших руках: наша реакція на те, що відбувається, оцінка ситуації та подальші дії і, відповідно, емоційний стан, який утворився.

Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки відбиває нагальну потребу людини в адаптації, пристосуванні до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникає задля енергетичного забезпечення рішення нових завдань [3].

За наявності впливу подразнюючого чинника у людини формується оцінка ситуації як «загрозливої». Ступінь загрози в кожного своя, але в будь-якому разі переважає негативне емоційне тло. Усвідомлення загрози і наявності негативних емоцій «штовхають» людину на подолання шкідливих впливів: вона прагне боротися з чинником, що заважає, знищити його або «піти» від нього вбік. На це особистість спрямовує усі свої сили. Якщо ситуація не вирішується, а сили для боротьби закінчуються, можливі невротичні та низка незворотних порушень в організмі людини. Наявність усвідомленої загрози – це основний стресовий чинник людини [10].

Оскільки в тих самих ситуаціях одні люди бачать загрозу різного ступеня, а інші у цих же умовах не бачать її зовсім, то і стрес, і його ступінь у кожного свої.

Відповіддю психіки на загрозу, що виникає, є захисна діяльність. У особистості активізуються захисні механізми, минулий досвід, здібності. Залежно від ставлення людини до загрозливого чинника, від інтелектуальних можливостей (його оцінки) формується мотивація на подолання труднощів. Загроза є вирішальним чинником у виникненні стресу. Людина може відчувати загрозу власному здоров'ю, життю, матеріальному благополуччю, соціальному стану, самолюбству, своїм близьким тощо [10].

Із психологічного погляду стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної

ситуації і модель поведінки як відповідну реакцію на це відображення.

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніше вважалося, що провокатором стресу можуть бути лише екстремальні ситуації. У цьому разі ми маємо справу з гострим стресом. Зараз особливості існування суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. Сьогодні стрес прийняв характер епідемії [10].

Отже, усе вищезазначене дає змогу стверджувати, що *стрес* – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи. Деякі вчені говорять, що стресовими станами є:

- дії в умовах ризику;
- необхідність самостійно приймати швидке рішення;
- миттєві реакції під час небезпеки;
- поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються;
- гранично велике фізичне навантаження та ін.

Несприятливі чинники (стресори) викликають реакцію стресу – стрес. Людина свідомо чи підсвідомо намагається пристосуватися до абсолютно нової ситуації. Потім настає вирівнювання, або адаптація. Вона або знаходить рівновагу в ситуації, і стрес не дає ніяких наслідків, або не адаптується до неї – це так звана погана адаптація. Унаслідок цього можуть виникнути різні психічні або фізичні відхилення.

Іншими словами, стрес або достатньо довго триває, або виникає досить часто. Причому часті стреси здатні призвести до виснаження адаптаційної захисної системи організму, що, своєю чергою, може стати причиною психосоматичних захворювань.

Автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз (згідно з теорією Г. Сельє): імпульс – стрес – адаптація. Фізіологічні ознаки стресу: «хекання», частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння [9].

Психологічні ознаки стресу: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.

Підготовка до стресових ситуацій у закладах вищої освіти системи МВС відбувається під час вивчення спеціальних предметів професійного спрямування, серед яких – особиста безпека поліцейського, тактико-спеціальна підготовка, вогнева підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Як показує європейський досвід психологічної підготовки поліцейських, надзвичайно важливим є опанування майбутніми правоохоронцями спеціальних технік релаксації, що дають змогу більш ефективно долати стресові ситуації.

Одним із найбільш ефективних методів релаксації вважається психотонічне тренування. Його розробив американський психолог С. Джекобсон. В основу методу закладено вплив тону м'язів і дихання на нервову систему. До методики належать такі вправи, що навчають особливим дихальним технікам (тактичне дихання), вплив на біологічно активні точки, аутогенне тренування [7].

Формування стресостійкості курсантів відбувається на заняттях зі спеціальної фізичної та вогневої підготовки. Під час цих занять моделюється вплив стресу на організм людини для підвищення у майбутніх пра-

воохоронців рівня загальної фізичної підготовленості та рівня моральної стресостійкості.

Завдання, які ставляться перед курсантами, за своїм змістом вимагають від них швидкого переключення з одного виду діяльності на інший, прийняття рішень на основі отриманих знань, уміння швидко концентрувати увагу на необхідних об'єктах, а також формування тактики поведінки в екстремальних ситуаціях.

Застосування методів інтенсивного навчання під час підготовки майбутніх правоохоронців дасть змогу спрямувати ефективне використання резервів організму та розширення інформаційних можливостей майбутніх спеціалістів на формування їх професійної надійності.

Саме у зв'язку із цим постає гостра необхідність у розробленні певних програм та методів, за допомогою яких можна формувати спеціальні якості у поліцейських, стійкість до різного роду стресів, поліпшити ефективність їхніх дій в екстремальних умовах.

З огляду на це, для поліпшення рівня фізичної підготовки необхідно застосовувати новітні методи навчання та сучасні технології, які базувалися на моделюванні ситуацій, реакцій та дій. До таких методів можна віднести використання в процесі навчання мультимедійних екранів, проекторів та створення спеціальних комп'ютерних програм, за допомогою яких можна було б моделювати реальні стресові ситуації, у які можуть потрапити майбутні офіцери.

Окрім того, на нашу думку, можна вважати за необхідне введення в освітній процес із дисциплін «спеціальна фізична підготовка», «тактико-спеціальна підготовка» низки конструктивних та ситуаційних завдань. Це вимагало б від майбутніх правоохоронців застосування своїх навичок на належному рівні.

Серед таких завдань обов'язково повинні бути присутні такі, які б містили в собі обов'язкові чинники стресу, наприклад: створення спортивних комплексів із перешкодами, із наявними в них світловими та звуковими ефектами; створення типових побутових ситуацій із залученням спеціально навчених осіб, котрі допомагали б моделювати певні ситуації і виступали в ролі правопорушників (ситуації побутового насилля, коли поліцейські змушені застосовувати грубу фізичну силу до правопорушників).

Ураховуючи реалії повномасштабних військових дій, доцільним було б розв'язання питання про підготовку поліцейських з необмеженим арсеналом зброї, з яким вони можуть зіштовхнутися у процесі служби. Також залученням спеціалістів-практиків не лише з України, а й із-за кордону. Вони могли б поділитися своїм досвідом щодо використання зброї в нестандартних умовах.

Наприклад, під час занять із вогневої підготовки, проведення стрільб кожен курсант періодично повинен стріляти в супроводі шумового ефекту, це може бути запис звуку пострілу або інструктор, який також стріляє біля нього холостими набоями. Це здійснюється з метою, аби нервова система курсанта не давала збою під час почутого звуку пострілу.

Висновки. Отже, під час підготовки до стресових ситуацій важливі саме практичні заняття, коли від курсантів вимагається швидко переключатися з одного виду діяльності на інший, прийняття рішень на основі отриманих знань, уміння швидко концентрувати увагу на необхідних об'єктах. Окрім того, надзвичайно важливим чинником формування стресостійкості є активна участь курсантів у роботі різноманітних спортивних секцій та участь у змаганнях.

Стосовно перспективи подальших досліджень значимо, що слід уважати за доцільне розроблення методичних рекомендацій щодо поліпшення психологічного супроводження діяльності правоохоронців під час несення ними служби, а також внесення змін у програму підготовки майбутніх правоохоронців.

Таким чином, для забезпечення ефективності дій поліцейських в екстремальних ситуаціях (як і для готовності поліцейського до роботи в повсякденних умовах) у них мають бути сформовані певні тактико-спеціальні, тактико-психологічні прийоми забезпечення безпеки під час взаємодії з об'єктами професійної ді-

яльності та затримання правопорушників. Усі поліцейські мають бути готовими до застосування заходів фізичного впливу та застосування зброї в умовах стресу. Саме методи інтенсивного навчання дадуть змогу спрямувати ефективне використання резервів організму та розширення інформаційних можливостей майбутніх спеціалістів на формування їхньої професійної надійності. Важливо у зв'язку із цим розробити певні програми та методи, за допомогою яких можна формувати спеціальні якості у майбутніх поліцейських, стійкість до різного роду стресів, поліпшити ефективність їхніх дій в екстремальних умовах.

Список використаних джерел

1. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей : навчальний посібник. Київ : Київський університет, 2000. 126 с.
2. Кузів О.Є. Психофізіологія : курс лекцій. Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
3. Кісіль З.Р. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України. *Legal scholarly discussions in the XXI century: collective monograph (SENSE)*. URL: <http://dSPACE.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3655> (дата звернення: 10.11.2022).
4. Моссур К. Стрес: як із ним боротися. URL: <https://www.google.com/search?client=opera&q=URL%3A+%2F%2Felectric.org.ua%2Fold%2Fto-all%2Fstres-yak-z-nym-borotysya.html&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8> (дата звернення: 10.11.2022).
5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 128 с.
6. Нижник Г. Психологічне здоров'я – запорука творчого саморозвитку. *Психолог*. 2006. № 25–28. С. 101–103.
7. Остапович В.П., Кириєнко Л.А., Котляр Ю.В., Барко В.В. Особливості надання психологічної допомоги учасникам АТО : посібник / за ред. В.О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2017. 163 с.
8. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник. Київ : Кондор, 2009. 278 с.
9. Смолинська О.Ф. Стрес та шляхи його подолання. URL: <https://erudyt.net/dokumentatsiya/informaciya-dlya-psixologiv/stres-ta-shlyahy-joho-podolannya.html> (дата звернення: 10.11.2022).
10. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання. URL: <http://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/> (дата звернення: 10.11.2022).
11. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навчально-практичний посібник. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.
12. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівника поліції. URL: <http://www.sulj.oduvs.od.ua/archive/2015/4/54.pdf> (дата звернення: 10.11.2022).
13. Шинкаренко І.О. Психологічні рекомендації працівнику Національної поліції під час дій в екстремальних умовах : науково-методичні рекомендації. Дніпро : ДДУВС, 2020. 56 с.

References

1. Korniienko O.V. (2000). *Pidtrymannia psykhosomatychnoho zdorovia praktychno zdorovykh liudei* [Maintenance of psychosomatic health of practically healthy people]. Kyiv: Kyivskiy universytet [in Ukrainian].
2. Kuziv, O.Ie. (2017). *Psykhofiziologhiia* [Psychophysiology]. Ternopil: TNTU im. I. Puliuia [in Ukrainian].
3. Kisil Z.R. Psykholohichni chynnyky profesiinoho stresu u pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Psychological factors of professional stress among employees of the National Police of Ukraine]. *Legal scholarly discussions in the XXI century: collective monograph (SENSE)*. Retrieved from <http://dSPACE.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3655> [in Ukrainian].
4. Mossur K. Stres: yak z nym borotysia [Stress: how to deal with it]. Retrieved from <https://www.google.com/search?client=opera&q=URL%3A+%2F%2Felectric.org.ua%2Fold%2Fto-all%2Fstres-yak-z-nym-borotysya.html&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8>
5. Nauholnyk L.B. (2013). *Psykhologhiia stresu* [Psychology of stress. Kurs lektzii. Lviv: Liha-Pres [in Ukrainian].
6. Nyzhnyk H. (2006). *Psykhologichne zdorovia – zaporuka tvorchoho samorozvytku* [Psychological health is the key to creative self-development]. *Psykhologh* [in Ukrainian].
7. Ostapovych V.P., Kyriienko L.A., Kotliar Yu.V., Barko V.V. (2017). *Osoblyvosti nadання psykhologichnoi dopomohy uchasykam ATO* [Peculiarities of providing psychological assistance to ATO participants]. Kyiv: DNDI MVS Ukrainy [in Ukrainian].
8. Rozov V.I. (2009). *Adaptyvni antystresovi psykhotehnolohii* [Adaptive anti-stress psychotechnologies]. Kyiv : Kondor [in Ukrainian].
9. Smolinska O. F. Stres ta shliakhy yoho podolannya [Stress and ways to overcome it]. Retrieved from <https://erudyt.net/dokumentatsiya/informaciya-dlya-psixologiv/stres-ta-shlyahy-joho-podolannya.html>
10. Stres: poniattia, vplyv, fazy, kharakterystyka ta podolannya [Stress: concept, impact, phases, characteristics and coping] Retrieved from <http://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>
11. Nedria K.M. (2020). *Stresostiikist u roboti politseiskoho* [Stress resistance in the work of a police officer] Dnipro: Dnipro. derzh. un-t vnutr. sprav [in Ukrainian].