

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Дучимінська Тамара Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
декан факультету психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0002-3352-3188>

<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204582285>

<https://www.researchgate.net/profile/Tamara-Duchiminska>

Микитюк Мар'яна Юріївна,

аспірантка I курсу факультету психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0009-0005-0314-3992>

У статті здійснено теоретичний аналіз низки наукових джерел, присвячених вивченню психологічних особливостей професійного стресу у діяльності працівників поліції. Вивченню стресу приділяється велика увага у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Дослідники визначають стрес як відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз. Особливо актуальним на сьогодні є вивчення причин, що сприяють розвитку стресу на робочому місці, адже професійний стрес призводить до зниження працездатності, продуктивності, якості праці та викликає погіршення стану здоров'я працівника. Однією з професій, яка характеризується підвищеною небезпекою щодо ризику розвитку професійного стресу, є професія поліцейського, оскільки їхня діяльність, особливо у сучасних умовах, піддається негативним впливам низки несприятливих, загрозливих травматичних факторів. Такі впливи також нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, виникнення складнощів у міжособистісній взаємодії, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, суїцидальних намірів, інших негативних явищ. Учені дійшли висновку, що безпосередніми причинами виникнення стресу є екстремальний зміст, умови трудової діяльності та деякі індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості особистості поліцейського. Для вироблення вмінь та навичок здатності опиратися стресу, пристосовуватися, швидко відновлюватися після негараздів, повертатися до позитивного емоційного стану тощо потрібно звернути увагу на розроблення та використання ефективних стратегій подолання, спрямованих на формування психологічної стресостійкості у працівників поліції.

Ключові слова: стресовий стан, особистість поліцейського, професійний стрес.

Duchyminska Tamara, Mykytiuk Mariana. Theoretical analysis of psychological peculiarities of professional stress in activities of police employees

The article deals with theoretical analysis of a number of scientific sources devoted to the study of psychological peculiarities of professional stress in activities of police employees. Much attention is paid to the study of stress in domestic and foreign scientific literature. Researchers define stress as the body's response to external environmental conditions that mobilizes defense forces to overcome or avoid threats. Studying the causes that contribute to the development of stress at the workplace is especially relevant today, because professional stress leads to the decrease of work capacity, productivity, quality of work and causes deterioration of the employee's health state. Among professions, which are characterized by increased danger in terms of the risk of the professional stress development, is the profession of a policemen, since their activities, especially in contemporary conditions, is exposed to the negative effects of a number of unfavourable, threatening traumatic factors. Such effects are also often the cause of disruptions in professional activity, reduced work capacity, emergence of difficulties in interpersonal interaction, violations of discipline, alcohol abuse, suicidal intentions, and other negative phenomena.

Scientists came to the conclusion that immediate causes of stress are the extreme content, working conditions and some individual (psychological, physiological, professional) peculiarities of personality of a policeman. In order to develop skills and abilities to resist stress, adapt, quickly recover from adversity, return to a positive emotional state, etc., it is necessary to pay attention to the development and use of effective coping strategies aimed at the formation of psychological stress resistance of police employees.

Key words: *stressful state, personality of a policeman, professional stress.*

Постановка проблеми. Військові події, які відбуваються в нашій країні, викликають нервову напругу, призводять до накопичення негативних емоцій, що формують стресові стани й безпосередньо впливають на психологічний та емоційний стан людини. Все це призводить до зростання рівня тривожності, емоційного дистресу, актуального стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) тощо. Стрес є головним фактором ризику загострення і виникнення багатьох захворювань. Уникнути стресових станів неможливо, позаяк будь-яка подія у житті може стати причиною стресу, а особливо події нашого сьогодення. Проте, можливо, навіть потрібно змінювати своє ставлення до стресових ситуацій, формувати опірність до стресу, адже головне те, як ми самі сприймаємо події чи ситуації, що виникають. Саме це зумовлює актуальність дослідження стресу та його особливостей представниками різних наукових галузей.

Вивченню стресу присвячено низку наукових праць зарубіжних та вітчизняних учених (Д. Александрова, В. Андрущенко, В. Андросюка, А. Вальдмана, Д. Грінберга, І. Зязюна, Б. Кеннона, В. Кременя, Л. Казміренко, Р. Лазаруса, С. Максименка, Л. Наугольник, Н. Ничкало, А. Петренюк, О. Тімченка, Г. Сельє, С. Спілбергера, Г. Юхновця та інших).

Особливо останнім часом зростає інтерес до вивчення розвитку стресу на робочому місці. На сьогодні дослідження професійного стресу є однією з найважливіших наукових проблем, зважаючи на його негативний вплив на працездатність, продуктивність, якість праці та стан здоров'я працівника. Постійні зміни у всіх сферах функціонування суспільства так чи інакше накладають свій відбиток на різні галузі, сприяючи тому, що працівники, а особливо ті, що перебувають під дією екстремальних ситуацій, зазнають великого психологічного навантаження і,

як наслідок, у більшості з них виникають ознаки професійного стресу [4].

Метою дослідження є теоретичний аналіз психологічних особливостей професійного стресу працівників поліції.

Результати дослідження. Вперше термін «стрес» було введено у фізіологію та психологію у 1932 році У. Кенноном у класичних працях з універсальної реакції «боротись чи втікати». Він визначав стрес як емоційний стан і фізіологічні зміни в організмі, які виникають у напружених обставинах, як відповідь на незвичні для людини подразники [12].

У сучасній психології сформувалося два основні підходи до розуміння сутності явища стресу. Перший підхід пов'язаний з клінічними дослідженнями стресу і безпосередньо з класичною концепцією стресу Г. Сельє. Канадський учений Г. Сельє в опублікованій у 1936 році в журналі «Nature» науковій статті «Синдром, що викликається різними агентами, що заподіюють шкоду» навів дані про стандартні реакції організму у відповідь на вплив різних хвороботворних агентів. Учений відкрив загальний адаптаційний синдром, який описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення. Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес розглядається з точки зору психофізіології як універсальна захисна реакція організму на зовнішні подразники, яка спрямована на адаптацію організму до змін. Теорія Г. Сельє мала свої недоліки і зазнала критики, позаяк дослідник не враховував роль психологічних процесів та психологічного впливу стресорів на особистість [2; 7; 11]. У цій концепції акцентується увага на неспецифічній, стереотипній, захисній реакції на стрес. Дослідник визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін [5; 8]. Він проводив досліді над щурами, піддаючи лабораторних тварин гострим та шкідливим фізичним та емоційним

подразникам, таким як яскраве світло, гучні звуки, сильна спека чи холод. Фіксувалося, що всі тварини відчували однакові фізичні симптоми стресу, наприклад збільшення надниркових залоз, серцеві напади, інсульти та захворювання нирок. Учений зробив висновок, що насправді ці зміни викликав саме стрес, а не самі подразники [5].

Другий підхід пов'язаний з теоретичними концепціями, які зорієнтовані на власне психологічний стрес. Більшість дослідників, прихильників цього підходу, розглядають психологічний стрес як особливий стан, що знаходиться між емоційними явищами, такими як: афекти, фрустрація, тривожність, напруженість. Стрес у цих концепціях розуміється з точки зору ситуації в процесі діяльності [10].

Вітчизняні дослідники Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський вказують, що стрес у житті людини посідає провідне місце серед психофізіологічних та біологічних процесів, функціонує протягом усієї еволюції людства і є дієвим механізмом збереження життя людини. Вони визначають стрес як відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз [1].

Аналіз результатів дослідження.

Особлива увага у сучасних дослідженнях приділяється вивченню професійного стресу, який визначається як напружений стан працівника, що виникає внаслідок дії емоційно негативних та екстремальних чинників, пов'язаних з виконуваною професійною діяльністю. Він може призводити до зниження працездатності та продуктивності праці, професійного «вигорання» та зниження мотивації, погіршення стану здоров'я працівника тощо [3].

На сьогодні є чимало професій, у яких імовірність появи професійного стресу досить велика. Однією з них є професія поліцейського, оскільки діяльність працівників поліції, особливо у сучасних умовах, характеризується негативним впливом низки несприятливих, загрозливих факторів, що можуть призводити до виникнення нервово-психічних розладів, психічної дезадаптації, стресу тощо. Такі впливи також нерідко стають причиною

зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, виникнення складнощів у міжособистісній взаємодії, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ.

Питанням професійного стресу працівників різних галузей присвячено низку наукових праць зарубіжних та вітчизняних учених. Проблеми різних психологічних аспектів діяльності саме працівників поліції в умовах професійного стресу розглядаються, зокрема, у працях Д. Александрова, В. Андрущенко, В. Андросюка, Н. Бардин, Ю. Жидецького, І. Зязюна, В. Кременя, Л. Казміренко, Я. Когута, С. Максименка, Л. Наугольник, Н. Ничкало, А. Петренюк, Я. Пономаренка, Н. Пряхіна, О. Тімченка, Г. Юхновця, В. Ясінського та інших.

Робота працівника поліції дуже складна і має цілу низку рис, які кардинально відрізняють її від праці людей інших професій, у тому числі й ризиконебезпечних. Виконання оперативно-службових обов'язків, на відміну від цивільних умов, обов'язково передбачає наявність об'єктивних труднощів і необхідність серйозних обмежень [9].

Дані психологів Манчестерського університету, які здійснили діагностику за шкалою стресу, ризику алкоголізму і психічних захворювань працівників більше сотні професій, свідчать, що працівники поліції разом з шахтарями очолюють рейтинг щодо небезпеки розвитку професійного стресу [5].

Розглядаючи причини, які призводять до виникнення та посилення проявів професійного стресу, Л. Наугольник виділяє їх три основні групи: безпосередні, головні та додаткові. Події, пов'язані з небезпекою та загрозою для здоров'я і життя працівника, дослідниця відносить до групи безпосередніх причин, прямим наслідком яких є розвиток психічної напруженості і стресу. Найчастіше безпосередні причини стресу бувають пов'язані з екстремальним змістом та умовами трудової діяльності. До головних причин виникнення стресу належать індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості суб'єкта праці [5].

Що стосується професії поліцейського, то поряд із загальними стрес-факторами їхня діяльність супроводжується низкою професійних, таких як: підвищена відпо-

відальність, необхідність бути постійно об'єктом спостереження й оцінювання, постійно підтверджувати свою компетентність тощо. Вітчизняні вчені зазначають, що розвиток стресу в працівників правоохоронних органів залежить від рівня розвитку таких особистісних характеристик, як: тривожність особистості, особистісний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність; інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу та комплексна оцінка прояву стресу; загальна ерудиція, широта інтересів, стабільність і сталість поведінки, вияв уваги до інших та продуктивність поведінки; самоаналіз особистості тощо [1].

Вивченню професійних стресових факторів, що впливають на особистість поліцейського в умовах війни, присвячені праці Я. Пономаренка. Формулюючи поняття психологічної стійкості до стресу у працівників поліції, дослідник зазначає, що це здатність опиратися, пристосовуватися та відновлюватися після негараздів і стресів, вміння повертатися до позитивного стану психічного здоров'я, використовуючи стратегії подолання [6].

О. Тімченко пропонує концептуальний підхід до професійного стресу, його прогнозування, психодіагностики та психокорекції у працівників поліції [9]. Дослідник вважає, що головним джерелом розвитку професійного стресу можуть виступати чинники соціального середовища, які у сукупності з цілями правоохоронної діяльності характеризують мотиваційні установки й емоційне тло діяльності, потужним початковим фактором професійного стресу та професійної деформації працівника поліції слугує неоднозначне визначення мети праці. Професійний стрес працівників ОВС як багатомірний феномен визначається, на думку автора, низкою факторів: інтраорганізаційними (індивідуальними, груповими і організаційними) й екстраорганізаційними стрес-факторами. Ці фактори залежать від особистісних характеристик та виражаються у фізіологічних і психологічних реакціях працівника правоохоронних органів на конкретну службову ситуацію [9].

До психологічних якостей особистості працівника поліції, особливо у період здійс-

нення професійної діяльності в екстремальних умовах, під постійним впливом значної кількості стресогенних чинників висуваються підвищені вимоги. Оскільки робота у правоохоронній системі посідає друге місце за стресогенністю, то такі умови праці спонукають до пошуку нових способів подолання негативного психологічного впливу особливостей діяльності на особистість співробітників поліції [7].

Висновки. Отже, сучасне життя супроводжується подіями, переважно травматичними, що призводять до формування стресових станів і безпосередньо впливають на психологічний та емоційний стан людини. Дослідники визначають стрес як відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз. Особливо актуальним є вивчення розвитку стресу на робочому місці, зважаючи на його вплив на працездатність, продуктивність, якість праці та стан здоров'я працівника. Однією з професій, яка характеризується підвищеною небезпекою щодо розвитку професійного стресу, є професія поліцейського, оскільки їхня діяльність, особливо у сучасних умовах, піддається негативним впливам низки несприятливих, загрозливих факторів, що можуть призводити до виникнення нервово-психічних розладів, психічної дезадаптації, стресу тощо. Такі впливи також нерідко стають причиною зривів у професійній діяльності, зниження працездатності, виникнення складнощів у міжособистісній взаємодії, порушень дисципліни, зловживання алкоголем, інших негативних явищ. Для вироблення вмінь та навичок здатності опиратися стресу, пристосовуватися, швидко відновлюватися після негараздів, повертатися до позитивного емоційного стану тощо потрібно звернути увагу на розроблення та використання ефективних стратегій подолання, спрямованих на формування психологічної стресостійкості у працівників поліції.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у детальному теоретико-емпіричному вивченні взаємозв'язку особливостей професійного стресу у співробітників правоохоронних органів зі стажем роботи працівників, етапами професійного становлення та умовами трудової діяльності у різних підрозділах та структурах тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість у діяльності працівників правоохоронних органів : навчально-методичний посібник. Львів. 2020. 119 с.
2. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Т. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. 2016. Т. 45. С. 27–40.
3. Дучимінська Т.І., Магдисюк Л.І. Особливості психодіагностики рівня схильності до стресу у медичних працівників. Перспективи та інновації науки. № 7(12). 2022. С. 575–583.
4. Мушкевич М.І. Поняття професійного стресу і причини його виникнення. Особистість в екстремальних умовах : збірник тез V науково-практичної конференції (м. Львів, 20 квітня 2012 р.). Львів : ЛДУ БЖД, 2012. С. 160–164.
5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
6. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. Особистість. Суспільство. Війна. Харків, 2022 С. 95–97.
7. Прокопюк Т.В. Стрес у професійній діяльності правоохоронців: до теорії дослідження. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2017 № 1. С. 52–60.
8. Сельє Г. Стрес без дистресу. URL: <https://www.rulit.me/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
9. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) : дис. д-ра психол. наук : 19.00.06. Національний ун-т внутрішніх справ. Харків, 2003. 35 с.
10. Циганчук Т. Стрес у професійній діяльності. Проблеми сучасної психології. 2015. № 30. С. 669–678.
11. Шевченко Н., Гроссберг Т. Стрес. Роль стресу у виникненні психологічних бар'єрів. Молодий вчений. 2018. Т. 9, № 9 (61). С. 9–12.
12. Cannon W.B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. 1915. 112 p.

REFERENCES:

1. Bardyn, N., Zhydetskyi, Yu., Kohut, Ya., Priakhina, N., Yasynskyi, V. (2020). Stres ta stresostiikist v diialnosti pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Stress and stress resistance in the activities of law enforcement officers]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Lviv 119 p. [in Ukrainian].
2. Danyliak, O., Marynets, S.-A., Zaiachkivska, O. (2016). Evoliutsiia znan pro stres: vid Hansa Selie do suchasnykh dosiahnen [The evolution of knowledge about stress: from Hans Selye to modern advances]. Pratsi naukovooho tovarystva im. T. Shevchenka. Medychni nauky. Likarskyi zbirnyk. T. 45. Pp. 27–40 [in Ukrainian].
3. Duchyminska, T.I., Mahdysiuk, L.I. (2022). Osoblyvosti psykhodiagnostyky rivnia skhylnosti do stresu u medychnykh pratsivnykiv [Peculiarities of psychodiagnostics of the level of susceptibility to stress in medical workers]. Perspektyvy ta innovatsii nauky. 7(12), pp. 575–583 [in Ukrainian].
4. Mushkevych, M.I. (2012). Poniattia profesiinoho stresu i prychny yoho vynyknennia [The concept of professional stress and its causes]. Osobystist v ekstremalnykh umovakh: zb. tez V nauk-prakt. konf (m. Lviv, 20 kvitnia 2012 r.). Lviv: LDU BZhD, pp. 160–164 [in Ukrainian].
5. Nauholnyk, L.B. (2015). Psykholohiia stresu [Psychology of stress]: pidruchnyk. Lviv: Lviv. derzh. un-t vnutr. sprav, 324 p. [in Ukrainian].
6. Ponomarenko, Ya.S. (2022). Politsiia v umovakh viiny: profesiini stresovi faktory [Policing at war: occupational stressors]. Osobystist, Suspilstvo, Viina. Kharkiv, pp. 95–97 [in Ukrainian].
7. Prokopiuk, T.V. (2017). Stres u profesiinii diialnosti pravookhorontsiv: do teorii doslidzhennia [Stress in the professional activity of law enforcement officers: to the theory of research]. Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav 1, pp. 52–60 [in Ukrainian].

-
8. Selie H. Stres bez distresu [Stress without distress]. Retrieved from: <https://www.rulit.me/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>
 9. Timchenko, O.V. (2003). Profesiyni stres pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrainy (kontseptualizatsiia, prohnozuvannia, diahnostyka ta korektsiia) [Professional stress of employees of internal affairs bodies of Ukraine (conceptualization, forecasting, diagnosis and correction)]: dys. d-ra psykol. nauk: 19.00.06. Natsionalnyi un-t vnutrishnikh sprav. Kharkiv, 35 p. [in Ukrainian].
 10. Tsyhanchuk, T. (2015). Stres u profesiinii diialnosti [Stress in professional activity]. Problemy suchasnoi psykholohii, 30, 669–678 [in Ukrainian].
 11. Shevchenko, N., Hrossberh, T. (2018). Pol stresu u vynyknenni psykholohichnykh bar'ieriv [Field of stress in the emergence of psychological barriers]. Molodyi vchenyi. T. 9, 9 (61), pp. 9–12 [in Ukrainian].
 12. Cannon, W.B. (1915). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. 112 p