

УДК 159.9 : [ 351.741 : 343.102 ]

Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції

Чухраєва Г.В.  
kulesh-anna@mail.ru

*За останні роки у всьому світі відмічається підвищення інтересу до психологічних проблем співпрацівників силових відомств в зв'язку з підвищенням інтенсивності різних надзвичайних подій, стресів, непередбачуваністю ситуацій в суспільстві. Тому визначення психологічної підготовки працівників поліції, особливо з ОРД та підрозділів спеціального призначення набуває особливого значення, так як від неї в значній мірі залежить професійна поведінка та дії працівника, а саме, в свою чергу, від чого залежить часто життя людей.*

*Ключові слова: стрес, вивчення активності, напруга, стрес - чинник стресової активності, дистрес.*

*За последние годы во всем мире отмечается повышение интереса к психологическим проблемам сотрудников силовых ведомств в связи с повышением интенсивности разных чрезвычайных событий, стрессов, непредсказуемостью ситуаций в обществе. Поэтому определение психологической подготовки сотрудника полиции, особенно с ОРД и подразделений особого назначения, так как от него в значительной мере зависит профессиональное поведение и действия сотрудника, а именно, в свою очередь, от чего зависит часто жизнь людей.*

*Ключевые слова: стресс, изучение активности, напряжение, стресс - фактор стрессового поведения, дистресс.*

*In recent years all over the world there was marked the increase of the interest in the psychological problems of employees of law enforcement agencies in connection with the increase in the intensity of different events, unpredictable situations in society. Therefore, the definition of a policeman psychological training, as well as co-operative activities, special units of particular importance, since from it depends largely on often life.*

*Purpose. Definition of different types of psychological response of the individual employee, including operational activities of internal affairs to various stressful situations.*

*Keywords. Stress, tracking the activity, stress, a factor stressor behavior, tension, distress.*

Актуальність. У професійній сфері діяльності співробітники оперативно-розшукової діяльності поліції зустрічається з безліччю специфічних стресорів, більшість із яких діє безупинно й довгостроково, котрі можуть привести до розладів невротичного регістра в найкращому разі викликають перевтому, загальні й професійні захворювання, передчасне старіння і також соматичні деформації особистості.

Мета. Визначення різних типів психологічного реагування особистості в тому числі працівника поліції з оперативно-розшуковою функцією діяльності на різні стресові та дистресові ситуації.

Серед підрозділів правоохоронних органів внутрішніх прав слід виділити підрозділи поліції з оперативно-розшуковою діяльністю підрозділи особливого призначення, що являються високо мобільними спеціальними підрозділами. Вони створені для забезпечення правопорядку під час проведення загальнодержавних заходів, резонансних громадських, політичних, спортивно-видовищних, культурно-масових та релігійних заходів, припинення порушень громадського порядку та масових заворушень та різних проявів сепаратизму, проведення спеціальних операцій по затриманню озброєних злочинців та знешкодженню злочинних угруповань, ліквідації аварій та стихійних лих, а також здійснення охорони службових осіб та окремих громадян. Оскільки ці підрозділи можна цілком віднести до підрозділів особливого ризику, служба у них являє собою екстремальний вид фахової діяльності, що здійснюється в умовах реальної вітальної загрози та потребує високого рівня бойової і психологічної підготовки.

Поряд із цим, напружений характер професійної діяльності працівників кримінальних підрозділів поліції України, висока відповідальність та психологічна «квартість» результатів їхньої діяльності, наявність невизначеності та інформаційних перевантажень, висока ймовірність виникнення непередбачених подій, а також загроза їхньому здоров'ю та життю сьогодні являються причинами виникнення різного роду труднощів при здійсненні професійної діяльності в особливих умовах, викликають в особового складу стан напруженості та ставлять під загрозу зриву виконання професійного завдання. Діяльність працівників поліції здійснюється в умовах підвищеної небезпеки і характеризується негативним впливом на них цілою низкою несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів, які, за певних обставин, провокують не тільки розвиток нервово-психічних розладів, але і спричиняють загрозу життю. Тому вирішення проблеми психологічної готовності працівників підрозділів з оперативно-розшуковою функцією діяльності та особливого призначення до професійної діяльності набуває особливого значення у сучасних умовах та визначає актуальність обраного напрямку дослідження.

Таким чином, виконання службових обов'язків у складних умовах, де існує загроза для здоров'я і життя не тільки особистого, але й інших осіб, призводить до негативних наслідків, перш за все, у психічній сфері. Суворі вимоги до дій працівників практичних підрозділів МВС та жорстка правова регламентація їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психічне здоров'я працівників поліції, що вимагає від них високої психологічної готовності до службової діяльності. У зв'язку з цим пошук шляхів та розробка заходів запобігання професійному стресу, збереженню психічного здоров'я працівників небезпечних професій є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології.

У професійній сфері діяльності працівники з оперативно-розшуковою функцією діяльності зустрічаються з безліччю специфічних стресорів, більшість із яких діє безупинно й довгостроково,

котрі можуть привести до розладів невротичного регістра в найкращому разі викликають перевтому, загальні й професійні захворювання, передчасне старіння і також соматичні деформації особистості.

Професійна діяльність особистості може бути ускладнена впливом стресорів різної природи. Нерідко працівники поліції, особливо з оперативно-розшуковою функцією діяльності підпадають під вплив короточасних, але значно сильних стресів, які можуть привести до дистресу.

Дезадаптація проявляється в зміні поведінки та обмеженні її можливості успішно виконувати соціальні функції, і суб'єктно проявляється в негативних переживаннях (горе, тривога, стид, біль, обіда) [А.Г. Амбрумова].

Стрес – (Ганс Сельє) це психофізіологічна реакція організму на любі стресори. Це нормальна реакція організму людини на любі потреби.

- замежна реакція на стрес-дистрес, котра призводить до виснаження адаптаційних сил організму.

Никифоров Г.С. пропонує наступну систематизовану сукупність найбільш типових стресорів, розповсюджених в основних сферах професійної діяльності.

Першим видом стресорів є організація й зміст професійної діяльності. До них відносяться: умови праці; неритмічність трудової діяльності; надмірне перевантаження, напружена психічна діяльність або, навпаки, явне недовантаження в обсязі виконуваної роботи; монотонність і одноманітність діяльності; рутинна робота, не передбачена даною посадою; зміна тривалості або умов праці; незручні часи роботи, робота без вихідних; несприятливі вплив факторів зовнішнього фізичного середовища (вплив перевантажень, температура, шум і т.д.); раптове або систематичне відволікання уваги (несподіваний подразник або постійний вплив перешкод і, як наслідок, розвиток передчасного стомлення); труднощі виконуваної діяльності, у тому числі неповнота необхідної інформації, дефіцит часу, підвищені вимоги до безпомилковості й швидкості дій і ін.; змінна робота; небезпека для життя й здоров'я, ризик; новизна, реорганізація на роботі; ситуація невизначеності; підвищена відповідальність; стурбованість наслідками можливих помилкових дій, страх зробити помилку; несприятливий функціональний стан організму в процесі виконання діяльності; порушення біологічних ритмів (у тому числі порушення сну); необхідність приймати занадто багато рішень; відсутність або мала участь у процесах прийняття рішень; незадовільне забезпечення процесу комунікації в організації.

Важливим видом стресорів є професійна кар'єра. До таких стресорів можуть відноситися наступні значимі стрессогенні фактори: проблема статусу; незадовільні перспективи просування по службі; неясно обкреслене коло обов'язків і прав, властивих даної посади; зміна службових обов'язків; перспектива скорочення (погроза звільнення, безробіття) або передчасного виходу на пенсію; фрустрація через досягнення межі своєї кар'єри; почуття «заручника» виконуваної роботи (професійний «капкан»): «нічого кращого не знайти»; недолік необхідних професійних знань і вмінь; надмірні домагання, амбіції, неадекватні власним можливостям; несправджені надії; перехід на іншу роботу; вихід на пенсію.

Третім видом стресорів, які мають немаловажне значення у виникненні стресу в професійній діяльності відіграє оплата праці, тобто економічна стимуляція праці. Сюди входять відсутність ясності в оплаті праці; переживання невідповідності між витратами сил на виконувану роботу і її оплатою; нерівна оплата праці; неприємності (конфлікт) з керівництвом зі служби; погане керівництво; взаємини з колегами по роботі, конфлікти; обмеження волі, поведінки; несприятливий психологічний клімат у робочому колективі, інтриги, ізоляція в робочій групі.

Крім вищезазначеного необхідно відзначити неорганізаційні джерела стресу, до яких можуть відноситися проблеми в родині (конфлікти, недолік турботи, надлишкові домашні навантаження й ін.); життєві кризи (вікові, екзистенціальні та ін.); фінансові проблеми; загальна соціальна незабезпеченість (проблеми з житлом, комунальним і медичним обслуговуванням, транспортом, юридичним статусом і т.д.); конфлікти особистісних іпінностей із загальноприйнятими; проблеми зі здоров'ям.

Таким чином, вплив різних стрес-факторів професійної діяльності на емоційну складову особистості великий.

Для періоду психологічної кризи, тобто періоду стресів, фрустрацій, гострих конфліктних епізодів, розроблений клас непатологічних ситуаційних реакцій, що к релюють із типом особистості й з рівнем суїцидального ризику. Ситуаційна реакція формується на ґрунті дисбалансу конструктивних і руйнівних тенденцій. Поведінка особистості визначається її позицією, яка виходить із власної концепції даної ситуації. Ситуаційна реакція є оформлена структурована відповідь на ситуаційне навантаження з певним чином емоційно розмальованим станом і відповідною йому поведінкою.

Природно, що одна ситуація не може з'явитися умовою, що визначає форму, динаміку реакцій. Особистість людини визначає вид, тип, спрямованість і структуру реакції в період психологічної кризи. Дуже важлива значимість для особистості даної ситуації. Схильність до того або іншому ті у непатологічної ситуаційної реакції залежить від типу особистості, диференційованої залежно від стійкості адаптації.

Було виділено 6 типів непатологічних ситуаційних реакцій.

1) реакція негативного балансу. Для неї характерне раціональне підведення життєвих підсумків, песимістична оцінка минулого й майбутнього, тверде рішення не жити (кореляція з компенсаторно-адаптованим типом особистості).

2) Реакція дезорганізації. В основі лежить тривожний компонент, виражені сомато-вегетативні прояви, частіше за типом кризів, порушення сну. Характеризується втратою точки «опори», реакція йде із сигналом небезпеки, високим суїцидальним ризиком. (Корелює з типом особистості соціально-відомчих).

3) Реакція емоційного дисбалансу. Тут превалює гама дистимних змін, скорочення кола контактів. Ризик суїциду середній. Корелює з дискордантно-адаптованим типом особистості.

4) Реакція демобілізації – це різкі зміни в сфері контактів, болісне переживання самотності, безнадійності, душевним дискомфортом, почуттям відторгнення, суїцидальний ризик середній. (Тип особистості обмежено-комформний).

5) Реакція опозиції визначається вираженою екстрапунітивною позицією особистості, ступенем агресивності, що підвищується, різкістю негативних оцінок навколишніх і їх діяльності, що зростає. (Суїцидальний ризик середній).

6) Песимістичні реакції характеризуються виразною зміною світовідчуття з похмурим світоглядом, негативними судженнями й оцінками, з переструктуруванням системи цінностей. (Тип особистості компенсаторно-адаптований).

В осіб з вираженими акцентуаціями характеру, які є практично здоровішими, описані перехідні ситуаційні реакції, які ще не є психопатологічними симптомами, а є особистісними реакціями акцентуованих особистостей в екстремальних ситуаціях. Це наступні ситуаційні реакції: 1) реакція егоцентричного переключення; 2) реакція душевного болю (психалгія); 3) реакція переживань негативних інтерперсональних відносин.

Акцентуовані реакції, котрі є як би передклінічною зоною при деяких психотравмуючих впливах можуть переходити в психогенні феномени.

Внаслідок перенесення неординарної ситуації, яка носить патогенно-психогенний характер для конкретної людини (наприклад, ситуації, представляючи безпосередню загрозу для біологічно чи соціально повноцінного людини, причетність його самого або його рідних, близьких або друзів до катастрофічних ситуацій глобального або часного характеру, таких як стихійні лиха, війни або техногенні катастрофи та інш.). Часто виникають різні невротичні або психологічні розлади. Одним із них є посттравматичний розлад, який відносять до особистісно-реактивних станів.

Часто працівникам поліції, особливо кримінальним підрозділам, необхідно виконувати свої обов'язки в надзвичайних ситуаціях або в екстремальних умовах. На жаль, такі обставини, як екстремальні умови почастішали за останній час в нашій країні.

Надзвичайна ситуація визначає небезпечні події чи явища, що призводять до порушення безпеки життєдіяльності. Це - обстановка на певній території, що склалася в результаті аварії, небезпечного природного явища, катастрофи, стихійного чи іншого нещастя, тяжкого злочину, терористичного акту з людськими жертвами, завдання шкоди здоров'ю, значні матеріальні втрати, порушення умов життєдіяльності.

Різниця між екстремальними і надзвичайними ситуаціями полягає в інтенсивності зовнішнього впливу на людину. У надзвичайних ситуаціях завжди існує небезпека для життя й здоров'я, що позначається на інтенсивності стресової реакції.

До надзвичайних ситуацій відносяться події що виходять за межі звичайного життєвого досвіду і можуть викликати стрес травматичного типу в кожній людині.

Екстремальна ситуація - це несприятливі для життєдіяльності, граничні, крайні значення тих елементів професійної діяльності чи її умов, що вимагають мобілізації адаптивних здібностей людини, недостатній розвиток яких може призвести до стресу, розладу адаптації особистості або ж до дезадаптивних, деструктивних форм кризового реагування (суїцид, алкоголізм, наркоманія, порушення дисципліни і законності тощо).

За джерелом походження екстремальних ситуацій виділяють крім природних, техногенних і епідеміологічних також і соціальні (тероризм, соціальні конфлікти, страйки, громадська непокоря, громадянська війна, захоплення заручників).

Дані екстремальні ситуації можуть накладатися одна на одну і виявлятися в різних формах соціальної напруженості. Також вчені виділяють й форми прояву соціальної напруженості, типів реагування на її виникнення. серед форм це:

- 1) певні соціально-демографічні процеси (народжуваність, смертність, тривалість життя);
- 2) кримінальні наслідки певних дій;
- 3) психологічні настрої, а саме – тривога, масова невдоволеність або депресія, паніка, агресія чи марнотратство – «надія на диво»;
- 4) недовіра до влади та її представників;
- 5) поведінкові практики, що пов'язані з протестом, тобто протестний потенціал громадськості (Богучарова О.І.).

До того ж ще виокремлюють три рівні розвитку соціальної напруженості: низький – що практично не впливає на суспільну стабільність і безпеку; середній – що істотно впливає на життєдіяльність суспільства; високий – дезорганізуючий функціонування соціальних інститутів і спільнот. Небезпека пред'являє особливі вимоги до особи співробітників ОВС, їх професійної діяльності і психологічної готовності.

Для опису характерних способів поведінки людини в різних життєвих і професійних ситуаціях, пов'язаних з переживанням та подоланням стресу використовують найчастіше поняття «копінг».

У вітчизняній науковій літературі поняття «копінг» визначається як опанувальна поведінка або психологічне подолання. Копінг розглядається як індивідуальний спосіб подолання людиною стресової ситуації відповідно до оцінки її значущості для власного життя та наявних особистісно-середовищних ресурсів здійснення.

В працях Р. Лазаруса та С. Фолкмана, копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації багатьма іншими чинниками. Р. Лазарус і С. Фолкман визначили «психологічне подолання» як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Вони описали також активну та пасивну форми копінг-поведінки. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання передбачає використання цілого арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані не стільки на зміну стресової ситуації, скільки на зниження емоційного напруження.

З точки зору Р. Лазаруса, копінг – це відповідь людини на стрес, який виникає внаслідок відсутності рівноваги між сприйняттям запитів оточення та індивідуальних ресурсів, доступних для взаємодії з цими запитами. Він вказує, що саме людина дає оцінку ситуації, визначаючи величину

потенційного стресора, зіставляючи запити оточення з оцінкою власних ресурсів, необхідних для того, щоб опанувати ці запити. Р. Лазарус стверджував, що копінг не завжди є продуктивним; його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь на стресову ситуацію і контексту, в якому цей копінг реалізується.

Можна відокремити три рівні його функціонування: копінг-дії, копінг-стратегії та копінг-стилі. Копінг-дії (те, що індивід відчуває, думає або робить) часто групуються в копінг-стилі (наприклад, групу стратегій, які є концептуально схожими за діями). Прикладом копінг-стилю є «звернення до інших». Іноді поняття копінг-дії і копінг-стратегії використовуються як взаємозамінні, тоді як копінг-стилі загалом належать до дій або стратегій, які послідовно використовуються індивідом, щоб подолати стрес.

Частіше стресовими факторами, що обумовлюють екстремальність діяльності працівників органів внутрішніх справ та військовослужбовців внутрішніх військ, є:

- психологічні: небезпека для життя і здоров'я, небезпека для життя і здоров'я, інформаційна невизначеність, раптовість впливу, неочікуваність стимулу, підвищена відповідальність, одноманітність дій, дефіцит часу й інформації, напружені стосунки в колективі, невизначеність, складність завдання, наявність перешкод, небезпека для життя і здоров'я;

- різні фізичні та фізіологічні: нерухомість, гіподинамія, хвороба, травми, надмірне фізичне навантаження і т.д.;

- інші фактори: робота вночі; режим, що перевищує денні й тижневі ергономічні норми.

Висновки: Як бачимо, періоди психологічної кризи, тобто стреси, надзвичайні ситуації та умови, фрустрації, конфлікти приводять до різних типів реагування особистості, які визначаються багатьма факторами, в першу чергу силою стресу, особистісними особливостями особистості, її психологічної стійкістю.

#### Література

1. Землянська О.В. Особливості когнітивної сфери в екстремальних ситуаціях / О. В. Землянська, М. М. Кузьмина // Зб. наук. праць Проблеми екстремальної та кризової психології. - Харків, 2007. - Вип. 1. - С. 78-87.
2. Мазяр О. В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях / О. В. Мазяр // Актуальні проблеми психології, зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. - К. : Лотч>с, 2008. - Т. 7. - Вип. 15. -С. 195-198.
3. Наказ № 842 МВС України від 28.07.2004р. «Про подальший розвиток служби психологічного забезпечення оперативно-службової діяльності органів внутрішніх справ України».
4. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія/ В.Г. Панок, Г.В. Рудь.—К.: Ніка-Центр, 2006. - 277с.
5. Рубінштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946, переиздание: СПб, «Питер Ком», 1999, - 720 с.

#### Literatura

1. Zemljans'ka O.V. Osoblivosti kognitivnoї sferi v ekstremal'nih situacijah / O. V. Zemljans'ka, M. M. Kuz'minova // Zb. nauk. prac' Problemi ekstremal'noї ta krizovoї psihologii. - Harkiv, 2007. - Vip. 1. - S. 78-87.
2. Mazjar O. V. Osoblivosti sub'ektnoї povedinki v ekstremal'nih situacijah / O. V. Mazjar // Aktual'ni problemi psihologii, zb. nauk. pr. / In-t psihologii im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni. - K. : Lo-Tch>s, 2008. - T. 7. - Vip. 15. -S. 195-198.
3. Nakaz № 842 MVS Ukraїni vid 28.07.2004r. «Pro podal'shij rozvitok sluzhbi psihologichnogo zabezpečennja operativno-sluzhbovoї dijal'nosti organiv vnutrishnih sprav Ukraїni».
4. Panok V.G. Psihologija zhittєvogo shljahu osobistosti: monografija/ V.G. Panok, G.V. Rud'.—K.: Nika-Centr, 2006. - 277s.
5. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshhej psihologii. M., 1946, pereizdanie: SPb, «Piter Kom», 1999, - 720 s.