

factors of personal self-realization through professional activity. The author also signifies practical significance in the issue in the context of the need for improvement practice of staff management development and the need for profound studying psychological features of formation of structural components of professionals' professional identity.

The author applies in complex methods of personal qualities research, career orientations, reflecting the best possible variants of career modeling, motivation as a result of experience, predisposition to certain professional environment to determine their impact on professional identity in social crisis conditions. Based on the research results high availability and a higher than average level in the indicators of the understanding of social crisis is defined. Factor analysis of the obtained results determines that workers who rely on the content of their activity better withstand the crisis of society, and the most concerned regarding the crisis of society workers are those, who have tried to realize themselves in the profession and formed great expectations on the result, which had to be reflected in certain material benefits and achievements. The more the person relies on himself, the more he is capable of forming professional motives that are connected with life purposes, and professional identity through the development of professional interests and values may be the key to counteracting the effects of the crisis society.

**Key words:** professional identity crisis of society, professional motivation professional work, professional implementation.

Стаття надійшла 23 травня 2017 р.

УДК 159.922

**Т. В. Прокопюк**

## СТРЕС У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ: ДО ТЕОРІЇ ДОСЛІДЖЕННЯ

*Розглянуто теорію дослідження професійного стресу працівників екстремальних професій, розкрито сучасні підходи до прогнозування можливих наслідків діяльності людини за умов впливу стрес-чинників підвищеної інтенсивності.*

*Досліджено наукові підходи до вивчення проблеми стресу в контексті пошуку способів зниження рівня професійного стресу в працівників Національної поліції України. Проаналізовано фізіологічні, психологічні та поведінкові категорії виміру причин і ефектів професійного стресу.*

**Ключові слова:** професійний стрес, психологічний стрес (еустрес, дистрес), працівники в правоохоронній системі, стресогенність професійної діяльності.

**Постановка проблеми.** У період здійснення професійної діяльності в особливих умовах, під постійним впливом значної кількості стресогенних чинників висуваються підвищені вимоги до психологічних якостей особистості правоохоронця. Значною мірою це стосується і співробітників кримінальної поліції. Робота у правоохоронній системі посідає друге місце за стресогенністю. Такі умови праці спонукають до пошуку нових способів подолання негативного психологічного впливу особливостей діяльності на особистість співробітників кримінальної поліції.

**Стан дослідження.** Проблеми різних психологічних аспектів професійної підготовки і діяльності персоналу поліції в умовах професійного стресу розглядаються у працях: В. П. Андрущенко, І. А. Зязюна, В. Г. Кременя, С. Д. Максименка, Н. Г. Ничкало, В. Г. Андросюка, Я. Ю. Кондратьєва, Л. І. Казміренко, Г. О. Юхновця, Д. О. Александрова.

Основоположником концепції стресу став видатний французький фізіолог К. Бернар, який розробив принципи підтримки незмінності внутрішнього середовища організму, що є в основі теорії гомеостазу. Теорію гомеостазу у своїх працях розвивав видатний американський психофізіолог У. Кеннон, який показав вирішальну роль вегетативної нервової системи та гормональної регуляції в формуванні пристосувальної поведінки. Логічним розвитком вивчення природи адаптаційних процесів стало створення концепції стресу. Дослідженням професійного стресу працівників органів внутрішніх справ України присвячено значну кількість психологічних праць, проте, відносно працівників кримінальної поліції вказана проблема залишається малодослідженою.

**Метою** статті є аналіз наукових підходів до вивчення проблеми стресу в контексті пошуку способів зниження рівня професійного стресу в працівників поліції. Для досягнення зазначеної мети проаналізовано основні підходи до розуміння поняття «стрес», уточнено особливості професійного стресу поліцейських, узагальнено концепції подолання професійного стресу.

**Виклад основних положень.** Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів 1932 року Уолтер Бредфорд Кеннон у своїх класичних працях з універсальної реакції «боротись чи втікати» (англ. *fight-or-flight response*). Він визначав стрес (англ. – *stress* – напруження, тиск) як емоційний стан і фізіологічні зміни в організмі, які виникають у напружених обставинах, як відповідь на незвичні для людини подразники [1]. У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто

ідентична на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Вагомий внесок у дослідження стресу зробив один із найвідоміших фізіологів ХХ століття канадський учений Г. Сельє. В опублікованій 4 липня 1936 року в англійському журналі «Nature» науковій статті «Синдром, що викликається різними агентами, що заподіюють шкоду» він навів дані про стандартні реакції організму на вплив різних хвороботворних агентів. Г. Сельє відкрив загальний адаптаційний синдром, що описує характерну захисну реакцію організму на будь-яке ускладнення або екстраординарну дію [2]. За своєю суттю ця реакція, яку і назвали стресом, відображає екстренну мобілізацію внутрішнього запасу сил організму для того, щоб подолати перешкоду або захиститися від шкідливого впливу. Відповідно до цієї теорії механізм виникнення стресу виявляється у певний спосіб. Усі біологічні організми мають життєво важливий вроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги. Сильні зовнішні подразники (переживання, негативні емоції), викликані психологічним стресом, є дуже небезпечними для нервової системи. Вони можуть порушити рівновагу, призвести до утворення осередків застійного збудження головного мозку, а це, своєю чергою, сприяє розвитку психосоматичних, нервово-психічних й інших захворювань. Відповідно, організм реагує захисно-приспосовальною реакцією, за допомогою якої намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі низку особливих змін – організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні й в разі сильного стресового впливу швидко виснажуються, що може спричинити захворювання і навіть смерть людини. Екстремальні ситуації впливають на людину щоразу. З огляду на це, стреси потрібні людині, адже вони підвищують тонус. Однак, якщо вони сягають певного критичного рівня, то не тільки впливають на активність, але й завдають шкоди організму.

Водночас «стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності» [2, с. 12].

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). З огляду на це, на певних стадіях свого розвитку стрес стає небезпечним для здоров'я і життєдіяльності: іноді на початку, коли сила екстремальної дії явно перевищує індивідуальні ресурси, і головню на останній фазі,

тобто на стадії виснаження, коли, не зважаючи на тривалу мобілізацію внутрішніх сил, усунути вплив стрес-чинника не вдається. Тому науковці наголошують на двох формах стресу. Перша – це *продуктивний або еустрес (eustress)*, що дає змогу не тільки подолати труднощі, але і здобути потрібний досвід щодо вирішення схожих складних ситуацій. Завдяки його дії людина здатна досягати вершин, рухатись вперед, здобувати щось нове для себе. Він не тривалий в часі, але користі від нього багато. «Відмінно» на екзамені; освідчення коханій людині; новий автомобіль, про який давно мріяв, усе це обов'язково супроводжується позитивними емоціями.

Стрес стає для нас проблемою, коли його надто багато, і в нас недостатньо сил, щоб впоратися з ним. Друга його форма – це *деструктивний або дистрес (distress)*, негативний тип стресу, який негативно впливає на здоров'я людини: фізичне та психічне. Від такого стресу страждає імунна система, і, як наслідок, організм загалом. Кожній людині властиві індивідуальні риси характеру, здібності, психофізіологічні особливості, що відрізняють її від інших. Відповідно кожний сприймає обставини життя, труднощі по-різному. Дистрес руйнує поведінку, є причиною низки неприємних переживань і хвороб. Боротися з його виявами не тільки безперспективно, але й шкідливо. Потрібно намагатися запобігти виникненню дистресу, а якщо людина в такому стані, її необхідно лікувати.

Унаслідок більш ніж 30-річного періоду існування теорії стресу до кінця 70-х років XX століття в її межах застосовувалися цілком протилежні дослідження (реакція на холодний подразник, на критику щодо себе, радість успіху, гіркота втрати, втома, приниження й ін.). На початку 80-х років XX століття деякі вчені розглядали стрес як певну космологічну систему, здатну бути провідним стимулом життєствердження та розвитку.

Поняття «стрес» використовували не тільки у фізіології і медицині. Найбільше його застосовували в психології. По-перше, реакції на стресогенні події не обмежуються суто фізіологічними змінами в організмі. Емоційне ставлення до ситуації, її осмислення і необхідність змінити власну поведінку не тільки доповнюють, але найчастіше є пусковим механізмом для екстренної мобілізації. По-друге, порівняно з екстремальними діями середовища (шум, вібрація, холод, спека, радіація й інше), не менш важливими для людини є такі чинники, як новизна ситуації, складність вирішувати завдання, підвищена особиста відповідальність, різні соціальні конфлікти. Це дало підстави відомому американському психологу Р. Лазарусу ввести поняття психологічного стресу і запропонувати загальну модель його розвитку. Вчений зазна-

чає, що доволі часто людина не помічає небезпеки, яка відбувається перед нею або ж, навпаки, надає важливого значення дрібницям і побічним обставинам.

Якщо ситуація суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна – у фізичному або моральному сенсах (наприклад, острах не вирішити завдання, зробити помилку, позбутися визнаного статусу, опинитися в смішному становищі й багато іншого) або ж як перешкода для досягнення важливої мети, то виникають первинні вияви стресу. Інакше стрес взагалі не розвивається, навіть якщо наявна проблема може серйозно зашкодити людині [3].

Р. Лазарус і С. Фолькман почали розробляти концепцію психологічного стресу, який на відміну від фізіологічної високостереотипізованої стресової реакції на шкідливість (загрозливий, екстремальний чинник), розглядається як реакція опосередкованої оцінки загрози внутрішнім психологічним процесам. Із огляду на це Р. Лазарус зазначав, що не будь-яка вимога середовища спричинює стрес, а лише та, яка оцінюється як загрозна.

Серед психологів була тенденція, яку можна назвати як «відмова неспецифічності ситуацій тих, що породжують стрес». Отож у психології вирішено суперечність між «неспецифічністю стресу, як реакції на будь-яку дію» (Г. Сельє) і «залежністю реакції від психологічної оцінки загрози» (Р. Лазарус) на користь останнього вислову. Обсяг поняття «стрес», завдяки працям психологів, був різко зменшений у бік екстремальності і більш особистісно зорієнтований. Власне з метою вирішення суперечності між фізіологічною неспецифічністю і психологічною вибірковістю Р. Лазарус увів поняття «копінг», як засіб для подолання стресу. Також багато науковців визнають стрес як реакцію та особливості взаємодії особистості з навколишнім світом [3]. Джерелами стресу є не тільки об'єктивні характеристики саме ситуації, а й особливості сприйняття індивідом ситуації та його характерний спосіб реагування.

Звідси, причинами стресового напруження можуть бути іраціональні уявлення або переконання, засновані на глибинних потребах, задоволення яких є необхідною умовою психологічної рівноваги; порушення мислення, внаслідок якого відбувається зосередження швидше на негативних наслідках, ніж на успіху; активація «негативних вузлів» пам'яті, що відбуваються способом асоціального зв'язку, відсутність навичок для оцінки ситуації, підбору адекватних засобів вирішення складної ситуації, пошуку альтернативних.

Традиційно причини стресу підрозділяють на фізіологічні (біологічний стрес) і психологічні (психоемоціональний) [4]. До фізіоло-

гічних відносять безпосередні травмуючі впливи і несприятливі умови навколишнього середовища. Це можуть бути спека або холод, травми, дефіцит води і їжі, загроза життю й інші чинники, що безпосередньо впливають на стан здоров'я. У сучасних умовах набагато частіше зустрічаються психологічні причини стресу.

Виділяють інформаційну та емоційну форми психологічного стресу. Їх об'єднує відсутність загрози здоров'ю, велика тривалість впливу стресорів і неможливість природної реакції на стрес. Конфлікти, непомірне робоче навантаження, необхідність постійно генерувати ідеї або навпаки, занадто одноманітна праця, значна відповідальність приводять до постійного напруження резервів організму. Психосоматичні захворювання здебільшого розвиваються саме як результат психологічного стресу.

О. В. Тімченко запропонував концептуальний підхід до професійного стресу, його прогнозування, психодіагностики та психокорекції у працівників поліції [5]. Він уважає, головним джерелом розвитку професійного стресу можуть виступати чинники соціального середовища, які в 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 є багатомірним феноменом, що детермінований інтраорганізаційними факторами трьох рівнів (індивідуальним, груповим і організаційним) і екстраорганізаційними стрес-факторами, що залежать від особистісних характеристик. Професійний стрес виражається у фізіологічних і психологічних реакціях працівника правоохоронних органів на конкретну оперативну-службову ситуацію» [5, с. 6].

Науковець зробив висновок, що однією з матеріально-побутових, соціально-психологічних і медико-психологічних причин аутоагресії працівників ОВС є стресогенність професійної діяльності.

Професія поліцейського передбачає величезну відповідальність і постійний стрес, тому професійна деформація – це своєрідний захисний механізм. Вагомий внесок у розуміння проблеми професійної деформації правоохоронців внесли положення наукових праць відомих учених у галузі юридичної психології серед яких: С. П. Безносів, А. В. Буданов, Л. М. Васильєв, І. В. Ващенко З. Р. Кісіль В. С. Медведєв. Ученими встановлено, що професійна деформація є комплексом специфічних взаємообумовлених змін в особистісній структурі та міжособистісних відносинах професіонала, що виникають унаслідок взаємного впливу професійної діяльності й індивідуальних особливос-

тей його особистості [6]. Основною сутністю професійної деформації є формування специфічного психологічного захисту від травматичних умов професії, що дозволяє вважати професійну деформацію різновидом психологічної адаптації [7].

Однак за своїми негативними наслідками професійна деформація є у сфері професійних деструкцій особистості, спотворюючи усі три простори життєдіяльності професіонала: особистість, діяльність, відносини.

Найбільша ймовірність розвитку професійної деформації є в комунікативних професіях типу «людина–людина», що обумовлює її активне вивчення у різних галузях прикладної психології (юридична, військова, екстремальна й інші).

Професійна деформація правоохоронців розвивається інтенсивно та масштабно, і суттєво відрізняється від деформації представників інших професійних груп.

Наслідком професійної деформації особистості працівника поліції є соціально-психологічні зміни сформованої структури діяльності й особистості, що порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, спричинюють професійно небажані якості, що змінюють поведінку поліцейського і негативно позначаються на продуктивності праці і взаємодії з оточуючими.

Під впливом професійної деформації відбувається руйнування сформованих професійно важливих якостей, порушення засвоєних способів професійної діяльності і спілкування, виникнення небажаних стереотипів професійної поведінки, мислення і психологічних перешкод у разі освоєння нових професійних технологій. В наукових джерелах окреслені основні підходи до розуміння психологічної сутності професійної деформації правоохоронців, рівнів її вияву, причин і передумов.

Однак реформи та перетворення, які протягом останніх років відбулися в Національній поліції, вимагають ревізії та оновлення концепції професійної деформації особистості правоохоронців, її уточнення. Спостерігається постійне збільшення кількості жінок у складі органів і підрозділів, що обумовлює необхідність дослідження особливостей їх реакції на стрес і професійної деформації.

**Висновки.** Робота працівника правоохоронних органів дуже різна і складна, має низку рис, що відрізняють її від інших професій, разом і ризиконебезпечних. Виконання оперативно-службових обов'язків, на відміну від цивільних умов, обов'язково передбачає наявність об'єктивних труднощів і необхідність серйозних обмежень: можливості для улюблених занять, спілкування, ускладнення або

припинення зв'язків із рідними і близькими, відмова від деяких звичок заради інтересів служби і виконання вимог колективу. Умови виконання будь-якого виду професійної діяльності працівників поліції залежать від особливостей соціально-психологічного середовища, в якому правоохоронець провадить власну діяльність. На розвиток професійного стресу значно впливає система суспільних цінностей, суспільна оцінка значущості правоохоронної діяльності, її привабливість.

Отож під професійним стресом поліцейських ми розуміємо адаптаційний механізм, що дає змогу організму професіонала, який потрапив у складну екстремальну ситуацію, сконцентруватися, мобілізувати власні сили та знайти оптимальний вихід.

**Перспективи дослідження** професійного стресу пов'язані зі збільшенням інтересу науковців щодо вивчення різних аспектів цього феномену – причинності, регуляції, детермінації, вияву, подолання цього стану.

---

1. Cannon W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement / W. B. Cannon. – 1915. – 112 p.

2. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.

3. Няньчур М. Когнитивная терапия депрессии / М. Няньчур. – М., 2003. – 298 с.

4. Мильман В. Е. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Е. Мильман. – М., 1983. – С. 125–135.

5. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дис. д-ра психол. наук: 19.00.06 / О. В. Тімченко; Національний ун-т внутрішніх справ. – Х., 2003. – 35 с.

6. Кісіль З. Р. Проблеми професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: монографія / З. Р. Кісіль. – Львів: ЛьвДУВС, 2008. – 607 с.

7. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти): монографія / В. С. Медведєв. – К.: Нац. акад. внутр справ України, 1996. – 192 с.

8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. – Л.: Медицина, 1970. – 208 с.

9. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: спец. 19.00.06 «Юридична психологія» / О. В. Тімченко. – Х., 2003. – 33 с.



**Прокопюк Т. В. Стресс в профессиональной деятельности правоохранителей: к теории исследования**

*Рассмотрена теория исследования профессионального стресса работников экстремальных профессий, раскрыты современные подходы к прогнозированию возможных последствий деятельности человека в условиях воздействия стресс-факторов повышенной интенсивности. Исследованы научные подходы к изучению проблемы стресса в контексте поиска методов снижения уровня профессионального стресса у сотрудников Национальной полиции Украины. Проанализированы физиологические, психологические и поведенческие категории измерения причин и эффектов профессионального стресса.*

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, психологический стресс (эустресс, дистресс), работники правоохранительной системы, стрессогенность в профессиональной деятельности.

**Prokopyuk T. V. Stress in the professional activity of law enforcement officers: theory of study**

*Research theory of occupational stress of law enforcement officers is analyzed. Modern approaches to predicting the possible consequences of human activity under conditions of stress factors increased intensity are revealed. Scientific approaches to the problem of stress in the context of finding ways to reduce the level of occupational stress of criminal police officers are examined. It is singled out that a person responds not only to the real danger, but also to the threats and signs of danger, that are connected with the past experience. This is what allows a person to be in a certain state of readiness, to indulge protective mechanisms in a short period of time that separates the exposure of stress from the manifestation of its aspects. This readiness is not only the result of many socio-economic impacts and emotional conflicts, but also is a necessary condition for survival. The physiological, psychological and behavioral categories of measuring the causes and effects of occupational stress are analyzed.*

*It is proved that the implementation of operative and official duties, unlike civil conditions, necessarily involves the existence of objective difficulties and the need for serious limitations: reduced opportunity for hobbies, limited social circle, difficult or suspended ties with family, the inevitable rejection of some habits for the sake of service interests and the fulfillment of the requirements of the staff. Conditions of any kind of professional activity of police officers depend on the characteristics of social and psychological environment in which law enforcement officer operates. The growth of the occupational stress is strongly influenced by the system of social values, social evaluation of the importance of law enforcement activity and its attractiveness. Occupational stress of the police officers is an adaptive mechanism that allows the body of a professional who appears in an extremely difficult situation to concentrate and mobilize his strength and find the best way out.*

**Key words:** professional stress, psychological stress, eustress, distress, law enforcement employees, stressfulness of profession activity.

Стаття надійшла 23 травня 2017 р.