

## ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ У РЕАГУВАННІ НА СТРЕС КЕРІВНИКАМИ ОВС

*Досліджено індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС, статистично виявлені та наповнені психологічним змістом їх кореляційні зв'язки з психологічними особливостями особистості. Окреслено шляхи впливу на особистість керівника ОВС з метою зменшення суб'єктивної оцінки ознак стресу та підвищення стресостійкості.*

**Ключові слова:** *стрес, індивідуальні відмінності в реагуванні, психологічні особливості, самоприйняття, самоповага, комплексна оцінка прояву ознак стресу, стресостійкість.*

**Постановка проблеми.** Темп розвитку суспільства та недавні революційні події, пов'язані з Євромайданом, засвідчили, що державі потрібні такі працівники міліції, які здатні адекватно діяти в особливих умовах, служити народу України згідно з даною присягою, загальнолюдськими цінностями та міжнародними стандартами правоохоронної діяльності. Адекватні дії особового складу будуть наслідком виважених, врівноважених, психологічно і морально зрілих управлінських наказів і вказівок працівників старшого керівного складу ОВС. Як відомо, діяльність працівників міліції пов'язана з дефіцитом часу для прийняття рішень та інформації, інтенсивними фізичними та психологічними навантаженнями, що робить їхню працю максимально стресогенною і емоційно напруженою. Реагування на стрес великою мірою залежить від когнітивних процесів, способу мислення і оцінки ситуації, знання власних ресурсів, ступеня вираження вмінь і навичок управління стресом. І в цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення і характер прояву стресу в однієї людини, тобто реагування на стрес, не обов'язково такі ж у іншій.

У таких умовах постає проблема з'ясування взаємозв'язку індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес із психологічними особливостями працівників міліції.

**Стан дослідження.** Аналіз наукових джерел засвідчує, що дослідників дедалі більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови у мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенса-

ції і подолання труднощів. Цими питаннями у дослідженні стресу цікавилися багато психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології та менеджменту (Л. М. Аболін, В. А. Бодров, О. М. Валуйко, Н. Є. Водоп'янова, Р. М. Грановська, Д. О. В. Гошкодеря, Л. Джуелл, Л. А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, І. Д. Ладанов, Р. Лазарус, Л. Є. Паніна, Р. А. Тигранян, О. Я. Чебикін, Ю. В. Щербатих та інші дослідники). Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. І. Бистрицька, В. А. Бодров, Дж. Віткін, Л. А. Китаєв-Смик, О. С. Копіна, Н. В. Самоукіна, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін, О. М. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві). Окремі аспекти професійних стресів керівника в ОВС та їх профілактики вивчали такі науковці: Д. О. Александров, В. Г. Андросюк, М. І. Ануфрієв, О. М. Бандурка, В. М. Бесчастний, Л. В. Казміренко, І. П. Конопльов, П. Б. Коптев, Ю. Ф. Кравченко, В. О. Лефтеров, Т. О. Проценко та інші, однак комплексне дослідження стресу у професійній діяльності керівників ОВС в Україні не здійснено, взаємозв'язки психологічних особливостей з індивідуальними відмінностями в реагуванні на стрес не встановлені. Подальші розробки у цій сфері дадуть змогу знайти шляхи впливу на індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у стресових умовах керівників ОВС.

**Метою** статті є теоретичне та емпіричне дослідження зв'язку психологічних особливостей з індивідуальними відмінностями в реагуванні на стрес особистості керівника ОВС, окреслення шляхів зниження його суб'єктивної оцінки ознак стресу та підвищення стресостійкості.

**Виклад основних положень.** Неоднозначність розуміння природи стресу призвело до розбіжностей у поглядах на його сутність, трактування феномена стресу. Феномен стресу став об'єктом дослідження багатьох учених. Зміст поняття стресу набув значних змін із моменту його появи, що пов'язано з розширенням сфери його застосування та більш детальним вивченням різних аспектів проблеми.

Основоположник учення про стрес Г. Сельє більше уваги приділяв фізіологічним проявам організму людини. Згідно з його вченням стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [9]. Р. Лазарус, вивчавши стрес із позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, зробив висновок, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується «вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи» [8]. Тобто під час фізіологічного стресу реакції високостереотипні, за психологічного ж реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом. Значення індивідуальних

відмінностей в реагування зменшується за надзвичайних, екстремальних умов, природних або антропогенних катастроф, війн, прояву насилля, але навіть у цих випадках гострий стрес виникає не у всіх, що пережили цю травматичну подію.

В. А. Бодров сформулював таке визначення: психологічний стрес – своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання) значною мірою визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких є змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, поєднуються з інтенсивними емоційними переживаннями, які виконують особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості [1].

Лазарус і Фолкман вважають, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які випробовують ресурси організму і у низці випадків можуть їх перевищувати. Характер та інтенсивність стресової ситуації визначається в основному «ступенем розбіжності між вимогами, які пред'являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб'єкт» [8, с. 202].

Подразник може стати стресором у результаті його когнітивної інтерпретації, тобто значення, яке людина приписує фактору. На організм у будь-яких умовах впливають стресори, тому стрес завжди присутній. Аналізуючи дію стресора на організм та психіку людини, Т. Цигульська стверджує, що стрес-фактор, провокуючи стрес, зумовлює адаптацію (друга фаза стресу) або виснаження організму (третья фаза стресу), що може супроводжуватись виникненням соматичних і психічних захворювань [10, с. 160]. Щодо психологічного стресу ступінь шкідливості або несприятливості стимулу також залежить від особливостей структури особистості. Шкідливість стимулу, що створює психологічну стресову реакцію, сприймається символічно у вигляді сукупності уявлень про подію з несприятливим результатом, наслідками. Стрессова реакція опосередкована оцінкою загрози, яка є передбаченням людиною можливості небезпечних наслідків ситуації.

Процес оцінки охоплює сприйняття, пам'ять, мислення, елементи минулого досвіду суб'єкта, його навчання і виховання та інше. Стрес пов'язаний з пізнанням, емоціями і дією [3; 8]. Форма відповіді на стрессогенну дію виробляється індивідом відповідно до того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації і оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки. Особистісна реакція в

цьому процесі є визначальною. За менш інтенсивної і повільної дії екозогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта.

Оцінка стимулу, дії, ситуації, психологічна оцінка негативного сигналу за неможливості позбавлення від нього або непередбаченості механізмів «уникнення стереотипного захисту» є визначальним чинником для класифікації подальшої комплексної реакції організму як емоційно-стресової [2].

Не сама собою дія як така є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цієї дії, її оцінка, причому оцінка негативна, заснована на неприйнятті стимулу з біологічною, психологічною, соціальною і інших точок зору індивіда. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, будучи таким об'єктивно, він не є стресором [1, с. 151]. Отже, не зовнішні, а внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру реагування організму.

Особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стресового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стресової або нормальної можуть бути пов'язані зі змінами у фізіологічному стані або психічному статусі суб'єкта. У розвитку психологічного стресу провідне значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями [2; 4; 10].

Процес подолання стресу передбачає і безпосередні дії суб'єкта, і когнітивну роботу, що містить різні інтерпретації, емоції і оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів суб'єкта, вірогідності успіху. «Цей тип когнітивної роботи Фішер називає «роботою незадоволення» і розглядає як засіб створення оптимістичної, орієнтованої на успіх установки, яка є основою контролю і ефективного управління стресом» [3, с. 459].

Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес здійснювалось 2013 року на базі Інституту післядипломної освіти та заочного навчання Львівського державного університету. В емпіричному дослідженні взяли участь 51 опитуваний – усі слухачі – це керівники ВДСБЕЗ та дільничні інспектори міліції з різних регіонів України, віком від 21 до 43 років. З них 48 чоловіків і 3 – жінки.

В емпіричному дослідженні застосовано широкий діагностичний інструментарій, виміряні такі діагностичні характеристики (усіх 39): вік; інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу, комплексна оцінка ознак стресу (ці 5 характеристик належать методиці «Комплексна оцінка проявів стресу»); СЖП (стресогенні

життєві події – методика «Шкала соціальної адаптації» Холмса-Рейха); тривожність (належить методиці визначення рівня тривожності Тейлора); шкали: самоствалення S, самоповаги (I), аутосимпатії (II), очікування відносин від інших (III); самоінтересів (IV), самовпевненості (1), ставлення інших (2), самоприйняття (3), самопослідовності (самокерівництва) (4), самозвинувачення (5), самоінтересу (6), саморозуміння (7) (ці 11 шкал належать до методики «Тест-опитувальник самоствалення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва»); стресостійкість (Бостонський тест), стратегії стрес-поведінки (належить до методики «Стратегії поведінкової активності в стресових умовах»); «замкнутість – комунікабельність», «інтелект», «емоційна стійкість», «підлеглість – доміантність», «стриманість – експресивність», «чуттєвість – висока нормативність поведінки», «сором’язливість – сміливість», «жорсткість – чуттєвість», «довірливість – підозрлість», «практичність – розвинена уява», «прямолинійність – дипломатичність», «впевненість в собі – тривожність», «консерватизм – радикалізм», «конформізм – нонконформізм», «низький самоконтроль – високий самоконтроль», «розслабленість – напруженість», «адекватність самооцінки» (останні 17 діагностичних характеристик належать методиці 16 PF Кеттела).

За методикою «Шкала соціальної адаптації» виявлено, що у 37 (72%) досліджуваних керівників ОВС високий рівень соціальної адаптації (від 0 до 100 балів), у 5 (10%) – середній (від 100 до 150), і у 9 (18%) – низький (від 150 і вище).

За методикою «Комплексна оцінка стресу» у 30 (59%) досліджуваних працівників міліції в цей момент життя значущий стрес відсутній. 12 (24%) опитаних відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і оптимального урегулювання ситуації, що виникла. Для 8 (16%) опитаних потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу. У них виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. І тільки в одного опитаного, що становить 2%, виявлено стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм наближений до межі можливостей чинити опір стресу.

За Бостонським тестом стресостійкості досліджуваних, у яких спостерігається висока стійкість до стресових ситуацій, впливу стресу немає. У 30 (59%) – середній рівень стресостійкості, у 21 досліджуваного, що становить 41%, спостерігається низький рівень стресостійкості.

За методикою Тейлора на визначення рівня тривожності (адаптація Немчина) досліджуваних із низьким рівнем тривожності не вияв-

лено, як і досліджуваних з дуже високим рівнем тривожності. Досліджуваних з високим рівнем тривожності 4% (двоє осіб), з середнім рівнем (з тенденцією до високого) – 80% (41 опитаний), з середнім рівнем (з тенденцією до низького) – 16% (8 осіб).

Аналізуючи результати методики «Багатофакторний особистісний опитувальник 16 PF Кеттела», зауважимо, що за такими шкалами, як «низький самоконтроль – високий самоконтроль» і «емоційна стійкість», отримано найвищі результати: 8,0 та 8,6 відповідно. Психологічний зміст отриманих результатів у тому, що серед досліджуваних осіб більшість проявляє такі особистісні риси, як високий самоконтроль та емоційну стійкість.

Так, за діагностичним критерієм «емоційна стійкість» працівників із низькими показниками у досліджуваній групі не виявлено, із середніми – 16 осіб (31%), з високими – 35 досліджуваних, що становить 69%. Їм властиві сила, емоційна стійкість, витриманість, спокій, флегматичність, вони працездатні, реалістично налаштовані, емоційно зрілі, мають постійні інтереси, спокійні, реально оцінюють ситуацію, керують ситуацією, уникають труднощів, може виникати емоційна ригідність і нечутливість.

За шкалою «низький самоконтроль – високий самоконтроль» досліджуваних із низькою оцінкою немає. У 21 (41%) досліджуваного – середня оцінка, і у 30 (59%) осіб – оцінка висока. Це означає, що у досліджуваних спостерігається точність виконання соціальних вимог. Такі люди добре контролюють свої емоції і поведінку, доводять справу до кінця. Їм властива цілеспрямованість, інтегрованість особистості.

За шкалою «впевненість у собі – тривожність» у 9 осіб (17,6%) виявлено низький, а також високий рівні. У 33 (64,7%) осіб – середній рівень. Можна констатувати наявність вагомого відсотка (9%) осіб, яким властива тривожність, депресивність, ранимість, вразливість. Такий же відсоток безтурботних, холоднокровних, спокійних, упевнених у власних силах осіб.

Застосування методів математичної статистики, а також аналіз проведених кореляцій дозволив виявити взаємозв'язки показника «Комплексна оцінка проявів стресу» з такими діагностичними критеріями (в дужках подаємо коефіцієнт кореляції; з ймовірністю  $p \leq 0,05$  і  $p \leq 0,01$ ): «Інтелектуальні ознаки» (0,75), «Поведінкові ознаки» (0,83), «Емоційні ознаки» (0,85), «Фізіологічні ознаки» (0,84), «СЖП» (0,59), «Тривожність Тейлора» (0,68), «Шкала самоствавлення S» (-0,25), «Шкала самоповаги (I)» (-0,24), «Шкала очікуваних відносин від інших (4)» (-0,29), «Шкала самоприйняття (3)» (-0,23), «Шкала самоінтересу (6)» (-0,36), «Шкала саморозуміння (7)» (-0,31), «Стресостійкість»

(0,43), «замкнутість – комунікабельність» (-0,37), «інтелект» (-0,21), «емоційна стійкість» (-0,32), «довірливість – підозрілість» (0,30), «практичність – розвинена уява» (0,37), «впевненість у собі – тривожність» (0,34), «консерватизм – радикалізм» (-0,30), «конформізм – нонконформізм» (0,33), «низький самоконтроль – високий самоконтроль» (-0,28), «розслабленість – напруженість» (0,32), «адекватність самооцінки» (-0,31).

Психологічний зміст отриманих кореляцій означає також, що величина оцінки у себе комплексних проявів стресу буде тим вищою, чим гірше досліджуваний ставиться до себе, чим менша в нього віра у свої сили, здібності, енергію, самостійність, чим нижча оцінка своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопослідовним, чим менше розуміння себе, тобто знижуватиметься рівень самоповаги. Зі зменшенням бажання очікувати позитивного чи негативного ставлення інших, зі зниженням самоприйняття, саморозуміння та самоінтересу, тобто інтересу до власних думок і почуттів, готовності спілкуватися з собою «на рівних», упевненість у своїй цікавості для інших, збільшуватиметься індивідуальне стресове реагування.

Отримані кореляції між «стресостійкістю» і «комплексною оцінкою прояву стресу» означають, що зі збільшенням комплексної оцінки стресу зменшуватиметься стресостійкість (у Бостонському тесті стресостійкості чим менший показник критерію, тим вища стресостійкість). Також отримані кореляції засвідчують, що чим більш людина комунікабельна, тим менша в неї комплексна оцінка стресу. І навпаки, зі збільшенням замкнутості збільшуватимуться прояви стресу. Психологічний аналіз кореляцій також доводить, що ознаки стресу тим більші, чим менший інтелект (хоч у літературі є інші дані). Ю. В. Щербатих аргументує, що людина з низьким рівнем інтелекту, мислення буде більш спокійною, тому що має меншу здатність до аналізу та синтезу інформації [11]. Зауважимо, що розвинене мислення, з одного боку, провокує стреси, виявляючи потенційну небезпеку там, де її ще немає, але, з іншого боку, допомагає урегулювати складні стресові ситуації. Отримані решту обернених кореляцій означають, що, підвищуючи емоційну стійкість і самоконтроль, формуючи і розвиваючи адекватність самооцінки, зменшуватимемо комплексні прояви ознак стресу. Цікавими є виявлені кореляції в тому, що комплексна оцінка досліджуваних ознак стресу залежить від рівня підозрілості, розвиненості уяви, рівня тривожності, нонконформізму та напруженості.

**Висновки.** Щоб зменшити суб'єктивну комплексну оцінку ознак стресу, потрібно підвищувати рівень самоставлення, самоповаги, покращувати самоприйняття та саморозуміння, розвивати емоційну

стійкість, довірливість, практичність, упевненість у собі, дисциплінованість, підвищувати самоконтроль, навчання методам саморегуляції, підвищувати адекватність самооцінки.

Отримані результати засвідчують, що для того, аби підвищити рівень стресостійкості керівників ОВС, знизити рівень їх індивідуального сприйняття подій як стресових, зменшити у них суб'єктивну оцінку стресу, потрібно сформувавши адекватне їх самоставлення, саморозуміння і самоповагу. Це вимагає ефективної психологічної роботи професійних психологів із керівниками у підрозділах.

Кадровим апаратам під час призначення на керівні посади та при зарахуванні співробітників у резерв на висунення на керівні посади, під час здійснення професійного психологічного відбору з метою профілактики професійного стресу керівників ОВС [6] доцільно було б ураховувати отримані результати і не допускати до служби на керівних посадах людей з низькою самоповагою, самооцінкою, з низьким самоконтролем, замкнутах, з відсутністю інтересу до власної особистості та з іншими згаданими проявами, що знижують стресостійкість, оскільки наявність таких психологічних особливостей у керівника може призвести до неадекватного, а інколи злочинного і негуманного індивідуального реагування у стресових умовах.

**Подальшими дослідженнями** маємо намір емпірично виявити взаємозв'язки індивідуальних особливостей керівників ОВС з вибором стратегії поведінки у стресових умовах.

1. Бодров В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса / В. А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – С. 151.

2. Бодров В. А. Психология и надежность: человек в системах управления техникой / В. А. Бодров, В. Л. Орлов. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 288 с.

3. Борневассер М. Стресс в условиях труда / М. Борневассер // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2000. – С. 459

4. Водопянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

5. Кісіль З. Р. Професійна підготовка як різновид удосконалення службової діяльності співробітників органів внутрішніх справ України/ З. Р. Кісіль // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). С. 142 – 152.

6. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). С. 163–175.



7. Куций О. А. Типологія психологічної готовності сучасних керівників до ефективної управлінської діяльності / О. А. Куций, Л. Р. Яремко // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). С. 224–232.

8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л.: Лениздат, 1970. С. 202.

9. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье; пер. с англ. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://bookz.ru/authors/sel\\_e-gans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html):

10. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим: курс лекцій / Т. Ф. Цигульська. – К.: Наукова думка, 2000. – 191 с.

11. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

#### **Наугольник Л. Б., Кит В. В. Индивидуальные различия реагирования на стресс руководителями ОВД**

*Исследуются индивидуальные различия реагирования на стресс руководителями ОВД, статистически выявлены и наполнены психологическим содержанием их корреляционные связи с психологическими особенностями личности. Определены пути воздействия на личность руководителя ОВД с целью уменьшения субъективной оценки признаков стресса и повышения стрессоустойчивости.*

**Ключевые слова:** *стресс, индивидуальные различия реагирования, психологические особенности, самопринятие, самоуважение, комплексная оценка проявления признаков стресса, стрессоустойчивость.*

#### **Nauiholnyk L. B., Kit V. V. Individual differences in response to stress of heads of police**

*The article investigates individual differences in response to stress managers ATS. Statistically detected and filled with psychological content of their correlation with psychological personality characteristics. Outlines the effects on the personality of the head of the head of the police to reduce the subjective evaluation of signs of stress and increasing stress.*

**Key words:** *stress, individual differences in response, psychological characteristics, self-acceptance, self-respect, complex evaluation of display of stress signs, resistance to stress.*

*Стаття надійшла 26 листопада 2013 р.*