

П'янківська Людмила Володимирівна,

старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення
Державного науково-дослідного інституту МВС України,
кандидат психологічних наук

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9086-271X>;

Пампура Ігор Іванович,

старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення
Державного науково-дослідного інституту МВС України

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7202-1391>

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОСОБИСТІТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Тривалий час вважалося, що люди, зайняті в небезпечних професіях, відрізняються підвищеною психологічною стійкістю до будь-яких психотравмуючих обставин, оскільки вони проходять спеціальний відбір і спеціальну психологічну підготовку, зокрема, «загартовуються» в процесі самої діяльності. Проте, практика психологічної роботи зі співробітниками силових структур, які були задіяні у ситуаціях пов'язаних з ризиком та небезпекою, переконує нас в тому, що у відповідній категорії працівників проявляється широка палітра психологічних реакцій, які за своєю природою є украй стресогенними.

Дослідження діяльності працівників поліції у типових та екстремальних ситуаціях неможливе без аналізу такого негативного стану, як стрес. Стрес – (від англ. stress – «тиск, напруга») – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять із рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [1]. Варто зазначити, що інтенсивність такого стану часто залежить не від об'єктивних характеристик впливу, а від його суб'єктивної значимості для людини. Стрес може бути мобілізуючим (прискорення реагування, покращення уваги, сприймання, мислення, працездатності загалом) і демобілізуючим (стан виснаженості, безпорадності, розгубленості, збільшення недоцільних та нерозумних дій, зниження ефективності діяльності тощо). Характер впливу стресу на людину, насамперед, залежить від її мотивації, психофізіологічних ресурсів, можливості пристосовуватися, а також від набутих умінь управляти своїми психічними станами. Як бачимо, виникнення і переживання стресу

залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини.

Індивідуальні розбіжності щодо вміння долати стресові ситуації досить суттєві. Протидія стресу полягає в здатності впоратися зі складними ситуаціями без дезорганізації в поведінці. Під протидією ми маємо на увазі стримане емоційне реагування на збудження, що виникає в умовах стресу, тобто коли складні та неприємні ситуації не викликають значних негативних емоцій (страху, гніву, тривоги тощо). Одночасно протидія (опір) може визначатися і як здатність до збереження організованості поведінки в умовах стресу: незважаючи на виникнення під впливом стресу емоційної напруженості, дезорганізація поведінки не відбувається, головні цілі продовжують реалізуватися, зберігається раціональне мислення в ситуації кризи, вірно здійснюються необхідні дії та заплановані заходи, зберігається мотивація.

Психологічна адаптація людини до екстремальних умов середовища не може розглядатися без врахування психологічних реакцій, які виникають у межах норми. Специфіка порушення нормального функціонування організму полягає в тому, що йому доводиться перерозподіляти ресурсні можливості та витратити більше свого потенціалу на підтримання життєво важливих реакцій, без яких існування в умовах, що склалися, виявляється неможливим.

Спробуємо детальніше описати деструктивний вплив стресу на особистість поліцейського. Американські дослідники А. Гейтенс, Х. Отто вказують, що поліцейські, які мають прояви професійного стресу найчастіше констатують у себе такі негативні його наслідки:

- фізичні (втома, головний біль, запаморочення);
- когнітивні (сплутаність свідомості, деконцентрація уваги, погіршення запам'ятовування);
- емоційні (гнів, дратівливість, депресія).
- поведінкові (втрата апетиту, зловживання спиртними антигромадська поведінка) [6].

Також, варто звернути увагу, на думку більшості психологів Національної поліції України стосовно можливих форм поведінки поліцейських в екстремальних ситуаціях та в умовах емоційної напруженості. Вони вказують, що у працівників поліції найчастіше проявляється готовність до агресивно-захисних форм реагування у поєднанні зі зниженням швидкості та ефективності пізнавальних процесів, необхідних для успішної діяльності. Американські науковці констатують, що організаційний стрес викликає втрату довіри до свого підрозділу [5]. Виснажливий вплив стресу на поліцейського може

спричинити погіршення продуктивності праці, що впливає на зниження ефективності діяльності та мотивації при виконанні службових завдань, появи помилок, конфліктності у стосунках та ін. Наслідки недостатньої стресостійкості працівників поліції можуть стати причиною дорожньо-транспортних пригод, травматизму, загибелі людей, втрати довіри громадян тощо.

Слід вказати, що постійнодіючі стресові впливи здатні призвести до хронічної активації та порушення регуляції систем організму та остаточного виснаження резервів вегетативної нервової системи. В. Хасселт, Д. Шихан зазначають, що тривалий стресовий вплив на особистість поліцейського здатний у майбутньому призвести до погіршення фізичного здоров'я, зокрема до появи хвороб серця та підвищення артеріального тиску [7].

Низка зарубіжних досліджень продемонстрували, що порівняно з іншими професіями поліцейські мають підвищений ризик соматичних захворювань, пов'язаних зі стресом [3]. Вітчизняна дослідниця Л. Шелег за результатами власних досліджень також доводить наявність у поліцейських психогенних реакцій на соматичні захворювання, афективних тривожних та астеничних станів [2].

Постійнодіючі стресові впливи, перенапруження, ненормованість робочого дня здатні спровокувати прояви десінхронозу, що виражається накопиченням втоми, зниженням розумової та фізичної працездатності, порушенням сну та ін. Дослідник С. Гарбаріно констатує, що емоційні травми, ненормований режим роботи та професійний стрес погіршують якість сну у працівників поліції [4]. Вони здатні негативно позначитись як на станові здоров'я поліцейського, так і на якості виконання ним службових завдань, а також можуть слугувати причиною травматизму та дорожньо-транспортних пригод.

Поступове накопичення втоми й відсутня здатність повноцінного відпочинку та відновлення внутрішніх ресурсів сприяє переходу її у перевтомлення. Найчастіше воно проявляється зниженням продуктивності і якості виконання службових завдань, появою помилок, байдужим ставленням до виконуваної діяльності, втомою перед початком роботи, дратівливістю. Можна стверджувати, що перевтомлення спричиняє не тільки погіршення стану здоров'я, але й сприяє появі труднощів у професійній діяльності.

Стресогенний характер поліцейської діяльності здатний вплинути й на появу симптоматики синдрому «емоційного вигорання» у працівників. Інтенсивність такої діяльності призводить до емоційного та когнітивного дистанціювання від роботи, цинічного

ставлення до своєї діяльності та соціуму, відстороненості працівника поліції від соціального середовища при багаторазовому впливі стресових ситуацій.

Розглядаючи наслідки впливу на професійну діяльність поліцейських стресогенних чинників, слід виокремити і такий, як формування неконструктивних копінг-стратегій поведінки, що як наслідок може спричинити появу різноманітних способів психологічного захисту, пасивність і уникнення, імпульсивну поведінку (емоційні зриви, агресивні реакції) тощо.

Слід акцентувати увагу також на особливостях прояву та наслідках хронічного стресу для поліцейського. Він спроможний двояко впливати на особистість працівника поліції. По-перше, хронічний стрес здатний спричинити регресивні прояви, що виражаються дратівливістю, хронічним дискомфортом. По друге, він може знижувати емоційну чутливість, яка найбільше проявляється втратою почуття власної гідності, байдужістю до людських страждань, в тому числі й власних. Наслідком хронічного стресу часто є надниркова недостатність, що виражається: ранковою, втомною, післяобіднім занепадом сил, вечірньою активністю, сонливістю з 21:00 до 22:00 вечора, бадьорістю після 23:00 години, зміною апетиту, тривожністю і дратівливістю, погіршенням когнітивних процесів, зниженням стресостійкості, порушенням сну, загостренням хронічних захворювань та ін.

Можемо стверджувати, що хоча поліцейські і отримують повну підготовку з теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для виконання службових обов'язків, водночас, вони повинні постійно навчатися підтримувати свою стресостійкість і удосконалювати навички саморегуляції, для швидкого відновлення психологічної та фізіологічної рівноваги після перебування в екстремальних умовах діяльності задля збереження власного здоров'я. Саме тому для формування і підтримання належного рівня стресостійкості, нівелювання негативного впливу стресу на особистість поліцейського слід підходити комплексно. На сьогоднішній день психопрофілактика і психокорекція стресових станів в екстремальних умовах діяльності може розглядатися як один з важливих способів збереження працездатності особового складу поліції, підвищення його психологічної стійкості і підтримки внутрішньої рівноваги.

Список використаних джерел

1. Ємельяненко Л.М. Конфліктологія: навч. посібн. Київ: КНЕУ, 2003. 315 с.

2. Шелег Л. С. Причини психосоматичних розладів у працівників органів внутрішніх справ. *Юридична психологія та педагогіка*. 2014, № 1, С. 157–164.

3. Garbarino S., Magnavita N. Work Stress and metabolic syndrome in police officers. A prospective study. *PLoS ONE*. 2015. 10:e0144318. doi: 10.1371/journal.pone.0144318

4. Garbarino S. 24-Hour work: The interaction of stress and changes in the sleep-wake cycle in the police force. *G. Ital. Med. Lav. Ergon*. 2014. 36:392–396.

5. Gershon R.R., Barocas B., Canton A.N., Li, X., & Vlahov D. Mental, physical, and behavioral outcomes associated with perceived work stress in police officers. *Criminal Justice and Behavior*, 2009. 36(3), 275-289.

6. Otto H.D., & Gatens A. Understanding police officer stress: A review of the literature. *Illinois Criminal Justice Information Authority*. 24.05.2022.

URL: <https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/understanding-police-officer-stress-a-review-of-the-literature>

7. Sheehan D.C., & Van Hasselt V. B. Identifying law enforcement stress reactions early. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 2003.Vol. 72, 12.

УДК 159.98

Романенко Оксана Вікторівна,
професор кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор психологічних наук, професор
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0104-0093>

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРВИННОГО ЕТАПУ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Проблема надання психологічної допомоги на разі набуває особливо великої значущості у зв'язку з російською воєнною агресією на території України. Війна акумулює різні ризики, руйнує цілу низку потреб людини, але насамперед – потребу людини в безпеці. В цей період усі громадяни нашої країни отримали виражені більшою чи меншою мірою психічні травми. Але максимальні фізичні та психічні навантаження в цих умовах мають представники екстремальних професій – військові та поліцейські. Це обумовлює необхідність визначення шляхів психологічної допомоги, особливо на первинному етапі.