

Список використаних джерел

1. Журавель А. В. Четверикова І. Ю. Тривожність як індивідуально-психологічний фактор суїцидального ризику у юнацькому віці // Молодий вчений. 2016. № 5. С. 552–555.
2. Коренева Ю. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми ева // Теоретичні і прикладні проблеми психології 2016. № 1. С. 100–109.
3. Спілбергер Ч. Д. Концептуальні і методологічні проблеми дослідження тривоги. М.: Фізкультура і спорт, 1983. 118 с.
4. Ханін Ю. Л. Межличностная и групповая тревога в условиях значимой совместной деятельности // Вопросы психологии. 2010. № 5. С. 48–51.

Заставська Юстина Ярославівна,

курсант ННІ № 3 Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник: викладач кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук
Литвин В. В.

СТРЕС У СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Актуальність обраної теми кожного разу набуває все більшої уважності з боку науковців України та психологічної школи Національної академії внутрішніх справ. У професійній сфері діяльності співробітники поліції зустрічаються з безліччю специфічних стрес-факторів, котрі можуть привести до розладів невротичного реєстра, або в найкращому разі викликають перевтому, загальні й професійні захворювання чи професійну деформацію.

Стрес – це система реакцій організму у відповідь на будь-яку висувану до нього вимогу. Стрес виступає відповіддю на загрозу, яка може бути і реальною, і уявною.

Власне, Г. Сельє визначав стрес по-різному:

– «це те, що прискорює процес старіння, проводячи нас крізь колотнечі (халепи) життя», душевні потрясіння;

– «стрес – це шкода, завдана нашому організмові у відповідь на наш життєвий досвід». Причиною такої шкоди є реакція організму на подію, а не сама подія [2; с. 90].

Службова діяльність правоохоронців є стресогенною, навіть екстремальною, адже пов'язана із припиненням злочинних посягань на життя та здоров'я пересічних громадян, часто здійснюється в надзвичайних обставинах та ситуаціях, пов'язаних з підвищеним професійним ризиком, небезпекою для життєдіяльності. Тож, адаптуватися до умов агресивного середовища та підвищити рівень стресостійкості є важливим психологічним вмінням для правоохоронця [3; с. 195].

Професійна діяльність працівників поліції здійснюється в досить складних умовах: агресивне комунікативне середовище, дефіцит робочого часу, висока відповідальність за результати діяльності, виникнення різного роду екстремальних ситуацій. Щодня вони зустрічаються з безліччю специфічних стрес-факторів, більшість із яких діє безупинно й довгостроково. Життя постійно пропонує їм певні несподіванки, до яких вони повинні бути готовими [3; с. 196].

У свою чергу, стрес-фактори поділяють на: 1) зовнішні, 2) організаційні, 3) фактори, що стосуються службових обов'язків, 4) особистісні.

Зовнішні стресори викликають фрустрації, пов'язані з практикою судочинства, діяльністю засобів масової інформації, а також негативним ставленням до поліції з боку населення. Організаційні стресори пов'язані з низьким грошовим утриманням, надмірною «паперовою роботою», недоліками адміністративної підтримки. Стресори, що стосуються службових обов'язків, виникають у зв'язку з постійним зіткненням з трагедією і людьми, які потрапили в біду, а також зі страхом, небезпекою і нудьгою, властивими роботі. Особистісні стресори охоплюють занепокоєння з приводу індивідуального успіху і безпеки співробітника, тиску керівництва на його службову поведінку і стресорів, що виникають у зв'язку із поліцейською діяльністю: здоров'я, сімейні проблеми, алкогольна залежність. Часто співробітники поліції розвивають здатність справлятися з психологічним стресом своєї роботи, стаючи емоційно відключеними. З роками служби ця емоційна відчуженість поширюється на сімейне життя [2; с. 78].

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 даної посадою; зміна тривалості або умов праці [2; с. 81]; незручні часи роботи, робота без вихідних; несприятливі вплив факторів зовнішнього фізичного середовища (вплив перевантажень, температура, шум і т.д.); труднощі виконуваної діяльності, у тому числі неповнота необхідної інформації, дефіцит часу; підвищена відповідальність; стурбованість наслідками можливих помилкових дій, страх зробити помилку [5; с. 301].

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 [4; с. 203].

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; несприятливий психологічний клімат у робочому колективі, інтриги, ізоляція в робочій групі.

Для того, щоб подолати вище зазначені стрес-фактори необхідно:

1. Активно взаємодіяти зі стресором або впливати на саму проблему.
2. Змінити погляди на проблему, змінити ставлення до неї або інтерпретувати по-іншому проблеми.
3. Приймати проблему і зменшити фізичний ефект від породжуваного нею стресу [1; с. 49].

Отже, як висновок, періоди психологічної кризи, тобто стреси, конфлікти, надзвичайні ситуації та умови, призводять до різних типів реагування особистості, які визначаються багатьма факторами, в першу чергу силою стресу, особистісними особливостями особистості, її психологічної стійкістю.

Список використаних джерел

1. Батаршев А. В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения / Батаршев А. В. – М.: изд-во Института Психотерапии, 2004. – 320 с.
2. Землянська О. В. Особливості когнітивної сфери в екстремальних ситуаціях / О. В. Землянська, М. М. Кузьмина // 36. наук. праць Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків, 2009. – Вип. 1. – С. 78–87.
3. Мазяр О. В. Особливості суб'єктивної поведінки в екстремальних ситуаціях / О. В. Мазяр // Актуальні проблеми психології, зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Ло-Тч с, 2008. – Т. 7. – Вип. 15. – С. 195–198.
4. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 277с.
5. Психологія професійного здоров'я [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.