

УДК: 381.74:159.96

DOI <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2023.03.49>

ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Задорожня Р.В.,

курсантка 3 курсу ННІППФПНП

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
r.zadorozhnya02@gmail.com**Фісун Н.О.,**

курсантка 3 курсу ННІППФПНП

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
natalif0713@gmail.com**Тимофєєв В.П.,**

старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки

Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
<https://orcid.org/0000-0002-6805-8933>ronwhisly66@gmail.com

Задорожня Р.В., Фісун Н.О., Тимофєєв В.П. Вплив стресу на професійну діяльність працівників Національної поліції.

У статті розглянуто стресові фактори, які у великій мірі негативно впливають на працівників Національної поліції та взагалі що таке стрес та яка його дія. У вітчизняній і зарубіжній літературі питання впливу професійної діяльності на людину та її стан одержали досить широке висвітлення. Проте роль цих чинників у розвитку психологічного (професійного) стресу, механізми регуляції цього стану, обґрунтування моделей його вивчення, оцінки і прогнозування стрес усталеності до впливу екстремальних факторів у діяльності працівників правоохоронних органів, роль особистісної детермінації досліджувалися лише побіжно. Стрес у житті людини займає перше місце, серед психофізіологічних та біологічних процесів. Стрес – це відповідь організму на зовнішні обставини навколишнього середовища, яка мобілізує захисні сили для здолання або уникнення загроз. Професійна діяльність поліцейських постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, психологічною травматизацією. Стресогенний характер діяльності поліцейських, а також негативні детермінанти професійної діяльності неминуче призводять до виникнення негативного феномену – емоційного вигорання, а наслідком їх діяльності в умовах постійного впливу стресових чинників є втрата позитивної професійної мотивації, вияв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я. Проблема переживання стресу є актуальною, а вміння його подолати трансформується на фронтальну проблему. Через відсутність психоемоційної підготовленості

поліцейських відбувається низька якість виконання оперативно-службових завдань, отримання травм і поранень, а інколи й загибелі. Беручи до уваги сучасні умови життя, можемо простежити, наскільки важлива підготовка працівників поліції до зустрічі з різними стресовими ситуаціями. В статті досліджено питання щодо впливу стресу на професійну діяльність поліцейських, а також основні фактори, що можуть призводити до стресу, одним із яких є стрільба з вогнепальної зброї під час виконання службових обов'язків.

Ключові слова: стрес, фактори стресу, правоохоронці, психічне здоров'я, стресові ситуації.

Zadorozhnya R.V., Fisun N.O., Timofeev V.P. The effect of stress on the professional activities of National police employees.

The article discusses stress factors that have a negative impact on National Police officers and what stress is and what its effects are. In domestic and foreign literature, the question of the impact of professional activity on a person and his condition has received quite extensive coverage. However, the role of these factors in the development of psychological (professional) stress, the mechanisms of regulation of this state, the substantiation of models for its study, assessment and prediction of stress resistance to the influence of extreme factors in the activities of a law enforcement officer, the role of personal determination were studied only in passing. Stress in a person's life takes the first place among psychophysiological and biological processes. Stress is a life-saving mechanism that has been in operation for millions of years throughout human evolution. Stress is the body's response to the external circumstances of the environment, which

mobilizes defense forces to overcome or avoid threats. We know that the problem of experiencing stress is relevant, and the ability to overcome it is transformed into a frontal problem. Due to the lack of psycho-emotional preparation of police officers, the performance of operational tasks is low, injuries and injuries, and sometimes even deaths, occur. Taking into account modern living conditions, we can see how important it is to prepare police officers to deal with various stressful situations. We have investigated the impact of stress on the professional activities of National Police officers, as well as the main factors that can lead to stress, one of which is firing a firearm. The relevance of the study is determined by: the growing demands of the state and society for the effectiveness of law enforcement bodies, in particular bodies of internal affairs in the fight against crime and law enforcement; the extreme nature of the professional activity of police officers, the high level of mental losses, mental incapacity, injury and mortality in internal affairs bodies; there is a lack of theoretical and practical works on the study of psychological determinants the development of professional stress among employees of the main types of law enforcement activities; the need to improve the system of psycho-prophylactic work in law enforcement agencies bodies. Stress resistance is professionally important, a dynamic characteristic of the personality of a police officer, which allows him to counteract stressful effects and master stressful situations. In addition, a high level of development stress resistance allows a police officer to be successful to realize oneself, to achieve vital goals, to be highly effective in professional activities, able to debug contacts with citizens and maintain relations with colleagues and loved ones, maintain physical and psychological health, etc. Ago, the question of formation and development of stress resistance among employees arises police as an important determinant of their professional development. And together with with him and the problem of tools, namely methods, methods and technologies prevention, neutralization and correction of stress that will help practical psychologists in the process of psychological support police officers.

Key words: stress, stress factors, law enforcement officers, mental health, stressful situations.

Мета статті: проаналізувати вплив стресових факторів на професійну діяльність працівників Національної поліції та методи їх вирішення для забезпечення належної підготовки.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану який запроваджений у зв'язку з вторгнення в нашу державу, змін у повноваженнях, компетенції, правах та обов'язках, порядках та процедурах зазнають майже всі державні інституції. Національна поліція не є винятком, до норматив-

но-правових актів, які регулюють її діяльність, внесено значну кількість змін, які регулюють функціонування цього органу в період воєнного стану. Враховуючи той факт, що на сьогоднішній день, наша держава перебуває в умовах війни, тема дослідження набуває високого рівня актуальності. Безперервне перебування поліцейського в небезпечних для життя ситуаціях потребує керувати собою, оцінювати складні ситуації та швидко приймати рішення, яке сприятиме більш ефективній роботі. Невміння працівника керувати психічними станами та діяльністю призводить до серйозних наслідків для нього самого та інших осіб [8, с. 63].

Аналіз досліджень та публікацій в яких започатковано розв'язання проблеми. Проведено багато наукових досліджень та розроблено навчально-методичних рекомендацій для поліцейських, які спрямовані на здійснення психологічного забезпечення діяльності Національної поліції. Так, вітчизняні науковці (В. Барко, В. Бабенко, І. Клименко, В. Криволапчук, Л. Кириєнко, Ю. Котляр, В. Лефтеров, В. Остапович, І. Пампура, Н. Ярема, С. Яковенко, О. Цільмак та інші) провели науково-дослідницьку роботу та підготували публікації на актуальну тематику щодо розвитку професійної та психологічної готовності працівників поліції до службової діяльності, формування психологічної та фізичної готовності правоохоронців до дій в екстремальних умовах. У розкритті наслідків факторів стресу, які надалі призводять до професійної деформації, враховувалися висновки, положення наукових праць відомих вчених у галузі психології, серед яких: Ю. Александровський, Г. Нікіфоров, В. Марищук, Н. Тарабріна, Н. Бачериков, Н. Воронцов, П. Петрик, В. Моляко, О. Морозов, Л. Крижанівська.

Виклад основного матеріалу. Загалом, стрес і стресові переживання вважаються цілком нормальною частиною життя людини. Кожного дня людина так чи інакше може переживати стресові ситуації. Залежно від своєї специфіки стрес може бути коротким, ситуативним і позитивним чинником, який мотивує і обумовлює розвиток продуктивності. Важливим аспектом у контексті дослідження стресу є те, що якщо стрес відчувається протягом тривалого періоду часу, стрес може стати хронічним і суттєво вплинути на стан здоров'я.

На сьогодні проблема стресу стала актуальною, а вміння справлятися з ним стало загальною потребою. У нашому суспільстві є багато різних професій, у тому числі й таких, де виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах, що викликає у людини стрес. Найбільше це стосується працівників поліції, професійна діяльність яких відбувається у надзвичайно складних умовах: агресивне середовище спілкування, дефіцит робочого часу,

висока відповідальність за результати праці, наявність різних екстремальних обставин. Кожного дня вони стикаються з різноманітними специфічними стресовими факторами, більшість із яких є стійкими та довготривалими. І в результаті трапляється — перевтома, загальні та професійні захворювання, передчасне старіння.

Можна систематизувати найбільш типові стресові фактори в діяльності працівників правоохоронних органів. Ці фактори створюють стрес і включають у себе чинники стресу: нудьгу, позмінну роботу, небезпечні ситуації. Слід зазначити, що стресових факторів у роботі поліцейського є досить багато, але важливо зазначити, що стрес також є фактором у роботі поліцейського, який може негативно вплинути на процес служби. Тому виконання службових обов'язків у складних умовах, коли існує загроза не лише особистому життю та здоров'ю, а й інших людей, призводить до негативних наслідків, насамперед, у психічній сфері [1, с. 45].

Жорстка вимогливість до виконання службових обов'язків працівників практичних підрозділів Національної поліції та жорстке законодавче регулювання їх професійної діяльності є одним із важелів негативного впливу на психічне здоров'я поліцейських, що зобов'язує їх бути якісно підготовленими. Пошук шляхів і розробка заходів попередження професійного стресу та збереження психічного здоров'я працівників небезпечних професій є однією з найактуальніших проблем сучасної психології. Таким чином, у межах нашої статті акцент дослідження буде припадати на ознаки стресу у діяльності поліцейських [2, с. 94].

На запитання про те, що таке стрес, більшість поліцейських зазначили, що стрес – це їхня робота, а значить, вони знають про це все.

Зауважимо, що стрес - це порушення спокою, яке виникає у відповідь на зовнішню та внутрішню ситуацію, тобто напружений стан людини, що виникає під впливом емоційно-негативних і екстремальних факторів зовнішнього середовища. Виділяють такі типи реакції на стрес - це боротьба, завмирання, втеча [3, с. 125].

Беручи до уваги складність виконання службових обов'язків, слід зазначити, що особливо великий рівень стресу виникає при стрільбі, коли поліцейському доводиться застосовувати вогнепальну зброю. Високий рівень розвитку психологічної підготовленості поліцейського забезпечує адекватну поведінку та ефективні дії в майбутньому, що в поєднанні з високою фізичною підготовкою в результаті дасть змогу працівнику, незалежно від складності успішно виконувати поставлене завдання [4, с. 84].

Під час стрільби у поліцейського виділяються такі стресові етапи:

реакція тривоги (підвищена активність, підвищення кортизолу);

витривалість - спроба організму повернутися до нормального стану;

фаза втоми (при сильному і тривалому стресі).

Сьогодні також видається актуальним питання бойового стресу та його впливу на результати стрільби. Тож зазначимо, що боротьба зі стресом – це процес залучення всіх сил організму, імунітету, захисту, нервової системи та психіки для подолання небезпечних для життя ситуацій. У стресових ситуаціях в організмі змінюється склад крові. Гормони, що виділяються ендокринними залозами, викликають тривогу, настороженість і агресію. Майже для всіх людей участь у бойових діях вважається стресовим фактором, а точніше психічною травмою [5, с. 672].

Лопаєва О.М. зауважує, що: «Якість стрільби залежить від правильності і стабільності виконання цілого комплексу технічних прийомів. При застосуванні зброї в службових цілях працівники відчувають сильне емоційне хвилювання на фоні стресу, що може негативно позначитися на точності та послідовності дій» [6, с. 86].

Емоційні та фізичні перевантаження під час бойових дій мають значні наслідки в контексті якісних характеристик виконуваної роботи. Психологічні дослідження, проведені відповідно до актуальних потреб, підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між особистим життям і професійною діяльністю. Так, такі прихильності впливають на здатність організму витримувати рівень стресу в цілому та приймати рішення в екстремальних ситуаціях.

Тому на психологів підрозділів Національної поліції покладені важливі та серйозні завдання щодо надання психологічної допомоги працівникам. Слід зазначити, що стрес і стресові переживання зазвичай вважаються нормальною частиною життя людини. Наявність стресу на постійній основі в роботі поліцейського є поширеним фактором, особливо в сучасних умовах під час дії воєнного стану.

Війна змінила розпорядок усіх соціальних інституцій, особливо Національної поліції. Загалом професійно-психологічна підготовка поліцейських підрозділів особливою призначення забезпечує готовність підрозділу до виконання покладених на нього бойових функцій і завдань, адаптацію до виконання завдань в умовах відкритого збройного вторгнення на територію нашої держави та впевненість у перемозі.

Важливо зазначити, що виконання службових обов'язків, а також проведення стрільб поліцейськими в умовах воєнного стану, відбувається у вкрай складних ситуаціях, що характеризуються значним впливом на нервову систему організму людини. Стрес, пов'язаний зі службовими обов'язками, виникає у зв'язку з постійними зустрічами з трагедіями і проблемними людьми, а також страхом небезпеки і нудьгою на роботі.

Особисті стресори включають занепокоєння щодо особистого успіху та безпеки працівника, тиск з метою контролювати його службову поведінку. Правоохоронці часто розвивають здатність справлятися зі стресом, пов'язаним із роботою, через емоційне відключення.

Тому слід пам'ятати, що коли поліцейські перебувають під впливом стресових факторів, результати стрільби можуть бути не лише негативними, а й деструктивними.

Тому в разі стресу під час стрільби в службових ситуаціях є кілька рекомендацій, які можуть зменшити його наслідки :

1) спробувати зосередитися на контролі своєї діяльності;

2) робити все максимально акуратно;

3) намагатися контролювати не тільки себе, але і навколишню ситуацію в цілому;

4) спробувати подивитися на себе з боку;

5) спробувати уявити всю ситуацію на відстані;

6) не піддаватися емоціям, сказати собі подумати про свою роботу для цього, задати собі три питання: «Хто я?» Де я? Які мої обов'язки (що я повинен робити?) »;

7) щоб зрозуміти свої почуття, спробувати описати вголос (якщо можливо) ситуацію, в якій ви опинилися, але не дозволяти їй оцінювати почуття;

8) намагатися зрозуміти все навколо як єдине ціле [7, с. 174].

Висновки. Таким чином, у результаті проведеного нами дослідження, варто відмітити, що стрес та стресові переживання в цілому вважаються абсолютно нормальною частиною життя людини. Присутність стресу на постійній основі у роботі поліцейського є абсолютно розповсюдженим фактором. Проте, під час стрільби фактор стресу та споріднених з ним переживань для працівника Національної поліції може призвести до негативних або ж руйнівних факторів.

Сучасні умови роботи правоохоронних органів потребують оновлення методики процесу управління стресом та формування стресостійкої поведінки працівників поліції. Важливим є надання психологічної підготовки поліцейським ще під час навчання, для того, щоб у подальшому уникну-

ти деформації. У межах нашого дослідження було акцентовано увагу на основних рекомендаціях, котрі можуть посприяти зменшенню такого впливу та збереження контролю над ситуацією, що склалася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Галич М.Ю. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*, 2021. № 2(29). С. 44–52.
2. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Вісник Харківського національного університету*, 2016. Вип. 59. С. 94–97.
3. Навроцька В. Окремі аспекти діяльності патрульної поліції у період воєнного стану. *Молодий вчений*. 2022. № 6. С. 121–136.
4. Казначеев Д.Г., Лопатова О.М. Особливості формування психологічної стійкості і готовності працівників поліції у процесі навчання з вогневої підготовки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2018. № 4 (97). С. 82–85.
5. Циганчук Т.В. Стрес у професійній діяльності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 669–678.
6. Лопатова О.М. Основні психологічні аспекти підготовки співробітників поліції до застосування та використання вогнепальної зброї. Актуальні питання протидії злочинності: вітчизняний та зарубіжний досвід: Міжнар. наук.-практ. конф. Дніпро: ДДУВ, 2017. С. 84–87.
7. Чухраєва Г.В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2015. Вип. 4. С. 174–175.
8. Євдокімова О.О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2018. С. 63–66.