

реакцію у співрозмовника й негативно позначитися на подальшій кар'єрі. Уміння правильно, ясно й чітко висловити свою думку є складовою його іміджу.

### **Література:**

1. Бандурка О. Професійна етика працівника ОВС. Харків, 2001. 254 с.
2. Галузинська Л. Українська мова за професійним спрямуванням: навчальний посібник. К., 2008. 178 с.
3. Корольова А. Стратегії і тактики комунікативної поведінки учасників спілкування в ситуаціях конфлікту. *Studia Linguistica. Збірник наукових праць. Вип. 1. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2008. С. 48-53.*
4. Крашеніннікова Т. Українська мова (за професійним спрямуванням): навчальний посібник. Модульний курс. Дніпропетровськ: Середняк Т.К., 2015. 330 с.
5. Пашук Р. Ділове мовлення правоохоронця: Навчальний посібник. Луганськ, 2004. 146 с.
6. Степаненко О. Мовленнєва компетенція професійно орієнтованої особистості: Посібник. Дніпропетровськ: Акцент ПП, 2016. 72 с.

## **СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ В РІЗНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Яновська Т. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
yanovska71@gmail.com*

Для зрозуміння стресу в житті та професійній діяльності працівників правоохоронних органів, важливо розкрити поняття стресу, його місце у внутрішній структурі життєдіяльності та професійній сфері. Стрес потрібно розглядати не лише як зовнішній фактор, зумовлений екстремальністю ситуації, а й як цілеспрямовану діяльність, що формує особистість [1, с. 27].

Проаналізувавши визначення у психологічній літературі, можемо об'єднати їх у декілька груп, які тлумачать поняття стресу як:

- 1) реакцію (комплекс реакцій) організму на різні за характером подразники (Г. Сельє, Ж. Годфруа, О. Полякова);
- 2) особливий вид емоціогенних ситуацій, у яких можуть з'явитися порушення адаптації (П. Фресса);
- 3) вимоги до адаптивних здатностей людини (Д. Фонтана, Д. Гібсон, Дж. Грінберг);
- 4) процес взаємодії між людиною і зовнішнім середовищем (Р. Лазарус, С. Фолкман, К. Купер, Ф. Дейв);
- 5) особливий функціональний, психологічний та фізіологічний стан організму (М. Фогіел, Н. Фетіскін, А. Маклаков);
- 6) психічне або фізичне напруження (Ю. Александров, А. Колман).

Отже, стрес (англ. *stress* – навантаження, напруга) – це стан підвищеної напруги організму, викликаний дією тих чи інших факторів [2, с. 65; 4, с. 48].

Особливу увагу науковці звертають на те, як особливості професійної діяльності впливають на розвиток стресу. Діяльність працівників правоохоронних органів нерідко протікає в умовах високого нервового напруження. Тому, потрібно вміти управляти своїми емоціями, з метою збереження працездатності у будь-яких умовах. Т. Кокс виділив п'ять категорій можливих наслідків стресу [5, с. 11]:

1) суб'єктивні – занепокоєння, агресія, депресія, втома, погіршення настрою, низька самооцінка і т. д.;

2) поведінкові – схильність до нещасних випадків, алкоголізм, токсикоманія, емоційні спалахи, надмірне споживання їжі, паління, імпульсивна поведінка;

3) пізнавальні – порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності тощо;

4) фізіологічні – збільшення рівня глюкози в крові, підвищення частоти серцебиття й артеріального тиску, розширення зіниць, почергове відчуття то спеки, то холоду;

5) організаційні – абсентеїзм, низька продуктивність, незадоволення роботою, зниження організаційної старанності й лояльності.

Усі ці ознаки підвищують ризик розвитку невротичних психосоматичних захворювань.

Сучасній професійній діяльності працівників правоохоронних органів притаманними є соціальний та професійний стрес. Соціальний стрес, який є дуже актуальним на теперішній час, пов'язаний із переживанням критичних життєвих ситуацій, багато з яких є по-справжньому драматичними й завдають психічних втрат і травм (втрата близьких, соціальні кризи, віддаленість від сім'ї і друзів та ін.). Фахівці вважають, що саме соціальний стрес найбільш небезпечний, оскільки він є загрозою фізичному, психологічному та психічному здоров'ю. Наявність великої кількості напружених ситуацій у професійній діяльності сучасного правоохоронця, їхня динаміка та інтенсивність призвели до виявлення такого різноманітного феномена, як професійний стрес. Відповідно до даних Державної служби статистики України: якщо на початку 2000 року 55% людей кожного тижня переживали стрес, то починаючи з 2010 року вже кожен третій відчував стрес щодня або декілька разів на тиждень, що на 20% більше ніж десять років тому. З 2014 року вже 75% людей щодня відчували стрес, 78% скарг було пов'язано з професійним стресом і лише 35% осіб отримували задоволення від своєї роботи [6, с. 55].

Робота поліцейського належить до професії, інтенсивність та рівень загрози отримання критичного та хронічного стресу в якій суттєво вищий, а стрес є постійним її супутником. Підвищена стресогенність цього фаху визначається як системною щоденною невідомістю, так й базовим інстинктом самозбереження, який діє постійно (окрім стану істерики) під час реальної або

уявної загрози та є джерелом стресу. Таким чином, правоохоронець змушений постійно долати природний інстинкт, який частково формує власне «я».

З огляду на вказане відзначимо, що однією з характеристик працівника правоохоронної діяльності та її психології зокрема є екстремальність. Тому щодо ситуацій, із якими у тому числі штатно працюють вище вказані співробітники, застосовують поняття екстремальних ситуацій, що вже самі по собі є загалом стресором, а також набором таких стресорів одночасно, які діють як у визначеному часі та місці, так і можуть діяти в подальшому, формуючи наслідки переживання стресового стану. В екстремальних умовах досить часто порушується звичний режим роботи й відпочинку людини. У важких екстремальних ситуаціях психічні й інші перевантаження позначаються на психоемоційному, нервовому та фізичному виснаженні організму, що призводить до появи різного роду патологічних станів та афективних реакцій. Екстремальні ситуації небезпечні для життя, здоров'я, благополуччя людей. Вони іноді виникають у звичайній виробничій діяльності, наслідком чого і є так званий професійний стрес [6, с. 68].

У цілому можна виділити такі потужні та постійні стресори в роботі поліцейських:

- 1) робота в унікальних ситуаціях, пов'язаних із небезпекою для життя і здоров'я;
- 2) висока «вартість» (відповідальність) рішень, які вони приймають;
- 3) складність та проблемність умов, за яких вони виконують службові функції (робота в темряві, виснаження організму через засуху, переохолодження, сидіння, порушення режиму сну та їжі, наявність бронежилета та ін.);
- 4) підвищення темпу діяльності;
- 5) монотонність роботи як в умовах очікування сигналу до екстрених дій, так і в умовах штатних (спокійних) ситуацій;
- 6) поєднання різних за цілями дій в одній діяльності;
- 7) опрацювання великих обсягів інформації;
- 8) дефіцит часу на виконання необхідних дій;
- 9) ускладнені чинники робочого середовища;
- 10) загроза позбавлення життя;
- 11) постійний контакт із маргінальними особами;
- 12) втрата близької людини;
- 13) психологічні втрати та виснаженість через постійний контакт із різними видами насилля;
- 14) соціально-політичні проблеми;
- 15) матеріально-фінансове забезпечення родини;
- 16) формування негативного образу поліцейського у громадській свідомості;
- 17) відсутність підтримки та співпраці з боку населення та окремих громадян зокрема;
- 18) «міжвідомча» конфліктність у середовищі правоохоронних органів та структур;

19) конфліктні умови праці тощо [3, с. 59].

Однією з найважливіших вимог до особистості співробітника правоохоронних органів України є володіння розвиненими особливими професійно значущими якостями, а саме: професійно-психологічна орієнтованість особистості; психологічна стійкість; розвинені вольові якості (уміння володіти собою у складних ситуаціях, сміливість, мужність, розумна схильність до ризику); добре розвинені комунікативні якості; здатність чинити психологічний вплив на людей під час вирішення різного роду оперативно-службових завдань; рольові вміння, здатність до перевтілення; розвинені пізнавальні та аналітичні якості; професійно розвинене мислення, схильність до напруженої розумової роботи, кмітливості, розвинена інтуїція; швидкість реакції, уміння орієнтуватися в складній обстановці.

Але все ж таки ключовим є постійне усвідомлення факту реальної загрози життю, що накладає відбиток на специфіку несення служби, а отже, і стресів. Виконання правоохоронцям службово-бойових завдань чинить негативний вплив на їх психіку і призводить до наростання депресивної симптоматики, агресивної поведінки, збільшення кількості суїцидів і грубих порушень дисципліни, погіршення міжособистісних і сімейних взаємин [3, с. 115].

**Висновки.** Виходячи з того, що в житті будь якої людини майже нічого не відбувається без стресів, його головною суттю є постійний пошук ресурсів для адаптації до них, а також мінімізації/подолання наслідків. Це і є стресостійкістю особистості, розвиток якої полягає передусім у пошуку ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанні в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах, не забуваючи та враховуючи особливості діяльності працівників правоохоронних органів.

#### **Література:**

1. Беззубов Д. Нормативне та правове забезпечення організації управління в сфері професійної захищеності працівників органів внутрішніх справ України. *Міліція України*. 2013. № 1/2. С. 27-29.

2. Євсюков О. Екстремальна психологія. Підручник. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.

3. Когут О. Стресостійкість та ефективна комунікація патрульних поліцейських: наук.-практичний посібник для психологів правоохоронних органів. Кривий Ріг: Донецький юридичний ін-т МВС України, 2019. 194 с.

4. Наугольник Л. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

5. Самара О. Психологічні особливості стратегій стресодолаючої поведінки у співробітників МНС: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01; Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2010. 18 с.

6. Шаповалов Б. Психолого-педагогічні особливості підготовки майбутніх правоохоронців до безпечної діяльності в екстремальних ситуаціях. Київ: Ін-т обдарованої дитини, 2015. 114 с.