

УДК 159.9:351.74(477)

А.В. Нежуга,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри соціології та психології

Харківського національного університету внутрішніх справ

Т.П. Томан,

слухач магістратури кафедри соціології та психології факультету №6

(права та масових комунікацій) Харківського національного університету

внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ПРАВООХОРОНЦЯМИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

Анотація

Робота присвячена вивченню проблеми переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації. Виявлено ступінь схильності правоохоронців до стресу на різних етапах професіоналізації, також визначено рівень професійного стресу та ступінь стресостійкості у правоохоронців на різних етапах професійного становлення.

Ключові слова: професійне становлення, стрес, правоохоронні органи, професійна адаптація, професійне вигорання.

Аннотация

Работа посвящена изучению проблемы переживания стресса правоохранителями на разных этапах профессионализации. Выявлена степень склонности правоохранителей к стрессу на разных этапах профессионализации, также определены уровень профессионального стресса и степень стрессоустойчивости у правоохранителей на разных этапах профессионального становления.

Ключевые слова: профессиональное становление, стресс, правоохранительные органы, профессиональная адаптация, профессиональное выгорание.

Annotation

The work is devoted to the problem of experience stress at various stages of police professionalization. Law enforcement officers found the degree of susceptibility to stress at different stages of professionalization, as determined by the level of occupational stress and the degree of stress in law enforcement at different stages of professional development.

Key words: professional development, stress, law enforcement, professional adaptation, professional burnout.

Постановка проблеми. Стрес - це корисна для організму реакція, яка виникла в ході еволюції людини, що сприяє оптимальній її адаптації до мінливих умов життя. Разом з тим сильні і багаторазово повторювані дії стресорів можуть приводити до різноманітних негативних наслідків, на яких фіксують свою увагу багато дослідників.

Сьогодні проблема переживання стресу набула особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на загальну потребу. В нашому суспільстві існує багато різноманітних професій, але є професії, де виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах, які призводять до стресового стану людини. Особливо це стосується військових та працівників МВС. Професійна діяльність працівників органів внутрішніх справ здійснюється у досить складних умовах: агресивне комунікативне середовище, дефіцит робочого часу, висока відповідальність за результати діяльності, виникнення різного роду екстремальних ситуацій. Крім того здійснення професійної діяльності працівниками поліції відбувається на тлі нестабільної політичної, економічної та соціальної ситуації в країні, тому й у нас виникає потреба в ретельному вивченні

проблеми переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації.

Стан дослідження. Вперше поняття «стрес» почав використовувати Г.Сельє, він створив концепцію стресу, розробив когнітивну теорію емоцій та подолання стресу [1]. Багато вчених вивчають цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями та дією (Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан). У рамках когнітивного підходу стрес вивчав Ейнштейн; Горовиць розробив інформаційну концепцію стресу. У межах психосоціального підходу стрес досліджували Р. Грін та Б. Вілсон. Багато зарубіжних дослідників звертали увагу на наслідки стресу, викликані виробничою діяльністю (Дж. Гілтон, С. Палмер, Т. Пікеринг).

У вітчизняній психології деякі вчені пов'язували поняття стресу з поняттям напруження (В.А. Ганзен, В.М. Мясіщев). Стрес як процес, що призводить до психічних відхилень, розглядали Л.М. Аболін та Т.І. Аболіна. В контексті емоцій стрес вивчали Г.Г. Аракелов [2], Г.І. Кассиль, О.І. Медведєв, Н.М. Русалова, В.В. Суворова. Психологічні особливості людини в стресових ситуаціях досліджували В.А. Бодров, А.М. Вейн, Л.В. Куликов, К.В. Судаков. Феномен стресу в міжособистісних стосунках людей вивчали Е.С. Бодрова, Л.А. Китаєв-Смик [3]. Особливості переживання стресів людиною в екстремальних умовах досліджували Ю.А. Баранов, А.П. Мухін, С.В. Чермянін.

Викладання основного матеріалу. **Об'єктом** даного дослідження є стрес. **Предметом** дослідження є особливості переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації.

Мета даного дослідження - вивчення особливостей переживання стресу у правоохоронців на різних етапах професіоналізації.

Для реалізації мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1.Виявити ступінь схильності правоохоронців до стресу на різних етапах професіоналізації.

2.Визначити рівень професійного стресу у правоохоронців на різних етапах професійного становлення.

3.Визначити ступінь стресостійкості правоохоронців на різних етапах професіоналізації.

Для проведення психологічного дослідження були використані такі **методики:**

- 1.«Методика виявлення ступеня схильності до стресів» (Є.О. Тарасова);
2. «Тест на професійний стрес» (Т. Д. Азарних, І. М. Тиртишніков);
3. «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» (Холмса і Раге).

У дослідженні взяли участь 60 правоохоронців. Перша група, 30 чоловік, складалася з правоохоронців які мали стаж роботи в МВС від 1 до 5 років. Друга група, 30 чоловік, складалася з курсантів першочергового навчання, які мали стаж роботи від 1 до 3 місяців.

Достовірність отриманих результатів забезпечувалась методом математичної статистики кутового перетворення Фішера.

Результати дослідження:

1.За допомогою «Методики виявлення ступеня схильності стресових впливів» Є.О. Тарасова ми виявили ступінь схильності до стресів правоохоронців на різних етапах професіоналізації (див. табл.1).

Згідно критерію Фішера між правоохоронцями, які мають стаж роботи від року до п'яти та курсантами першочергового навчання виявлено значущі розбіжності по двом ступеням. Показник низького ступеня у правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти 33,3%, у

курсантів першочергового навчання цей показник дорівнював 63,3%, ϕ емпр = 2,33, $p < 0,01$, це говорить про те, що професійна діяльність курсантів протікає більш в учбових умовах, де вони набувають знання та уміння, які намагаються реалізувати на практиці, де вони можуть переживати стрес. За середнім ступенем показник правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти, дорівнював 66,7%, у курсантів першочергового навчання цей показник становив 36,7% , ϕ емпр = 2,36, $p < 0,01$. Тобто професійне життя правоохоронців більш наповнене напругою, пов'язано з реальними екстремальними ситуаціями, вони страждають від стресів через невдале виконання службового завдання, через великий обсяг складної роботи в умовах дефіциту інформації і часу.

Таблиця 1

Показники ступеня схильності до стресів правоохоронців ($M \pm m$)

Ступінь	Правоохоронці які мають стаж роботи від року до п'яти	Курсанти першочергового навчання	ϕ	P
Низький	33,3	63,3	2,33	$p < 0,01$
Середній	66,7	36,7	2,36	$p < 0,01$
Пороговий	-	-	-	-
Високий	-	-	-	-

За результатами дослідження ми можемо стверджувати про те, що стаж професійної діяльності правоохоронців значно впливає на схильність до стресів. А саме, зі збільшенням стажу роботи правоохоронця збільшується його схильність до стресів, що в невдовзі може призвести до професійного вигорання особистості, і як наслідок погіршення здоров'я як фізичного так і психічного. Однак треба зазначити, що молоді фахівці зі стажем роботи до 5-

ти років знаходяться в процесі професійної адаптації, яка впливає на продуктивність результатів діяльності, успішність виконання завдань.

2. За допомогою методики «Тест на професійний стрес» Т. Д. Азарних, І. М. Тиртишнікова ми визначили рівень професійного стресу у правоохоронців (див.табл.2).

Таблиця 2

Показники професійного стресу правоохоронців

Рівень	Правоохоронці які мають стаж роботи від року до п'яти	Курсанти першочергового навчання	ϕ	P
Низький	26,7	90,0	5,47	$p < 0,01$
Помірний	73,3	10,0	5,47	$p < 0,01$
Середній	-	-	-	-
Високий	-	-	-	-

Згідно критерію Фішера між правоохоронцями, які мають стаж роботи від року до п'яти та курсантами першочергового навчання спостерігаються значущі розбіжності за двома рівнями. У правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти показник низького рівня становив 26%, у курсантів першочергового навчання цей показник дорівнював 90%, ϕ емпр = 5,47, $p < 0,01$, тобто для них стрес не є проблемою в їхньому житті. На помірному рівні також були виявлені вірогідні відмінності. Як показало дослідження показник помірною рівня правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти 73,3%, а у курсантів першочергового навчання цей показник дорівнював 10,0% ϕ емпр = 5,47, $p < 0,01$. Таким чином можна стверджувати, що для правоохоронців зі стажем роботи від року до п'яти мати помірний рівень професійного стресу – це нормально, тому що це свідчить про вміння

контролювати свою поведінку, свої емоції, організувати себе при виконанні завдань. Все це говорить про те, що правоохоронці-молоді фахівці успішно проходять етап професійної адаптації. Що ж стосується курсантів першочергового навчання, так для них стрес поки що не є проблемою в їхньому професійному житті, тому що вони знаходять в учбових умовах у відміну від правоохоронців.

Отже правоохоронці зі стажем до 5-ти років, мають більш виражені показники професійного стресу, це свідчить про те, що ступінь переживання стресу у правоохоронців залежить від стажу професійної діяльності та умов виконання професійних завдань. А тривале перебування в стресових станах та екстремальних ситуаціях, в яких перебувають правоохоронці, згодом можуть призвести до професійного вигорання.

3. Використовуючи методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмса і Раге, ми визначили ступінь стресостійкості правоохоронців на різних етапах професіоналізації (див.табл.3).

Таблиця 3

Показники стресостійкості правоохоронців

Ступінь	Правоохоронці які мають роботи від року до п'яти	Курсанти першочергового навчання	φ	P
Великий	36,7	66,7	2,36	p<0,01
Високий	33,3	20,0	1,177	-
Пороговий	30,0	13,3	1,59	-
Низький	-	-	-	-

Згідно критерію Фішера між правоохоронцями які мають стаж роботи від року до п'яти та курсантами першочергового навчання є вірогідні відмінності за великим ступенем. У правоохоронців, які мають стаж роботи від року до п'яти показник великого ступеня склав 36,7%, у курсантів першочергового навчання цей показник дорівнював 66,7%, ϕ емпр =2,36, $p < 0,01$. Отже для курсантів характерна мінімальна ступінь стресового навантаження, їхні умови діяльності, незалежно від її спрямованості і характеру менш стресогенні, ніж у правоохоронців зі стажем роботи до 5-ти років. Тобто можна стверджувати, що курсанти першочергового навчання, порівняно з правоохоронцями зі стажем роботи від року до п'яти, мають менше стресове навантаження, яке залежить від умов виконання завдань.

Отже отримані дані свідчать про те, що у курсантів першочергового навчання більша стресостійкість, чим у правоохоронців зі стажем роботи від року до п'яти. Це говорить про те, що зі збільшенням професійного стажу правоохоронців ступінь стресостійкості знижується, що в майбутньому може призвести до професійного вигорання та професійної деформації.

Підводячи підсумки, можна сказати, що при аналізі сучасного стану проблеми вивчення особливостей переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації, бачимо, що стаж професійної діяльності значною мірою впливає на схильність до стресів, особливості переживання стресу і взагалі на стресостійкість. А саме, зі збільшенням стажу роботи правоохоронця збільшується його схильність до стресів. Правоохоронці зі стажем роботи від року до п'яти, мають більшу схильність до стресів, ніж курсанти, це пов'язано перш за все з виконанням службових обов'язків, з екстремальними умовами діяльності. Молоді фахівці зі стажем роботи від року до п'яти мають помірний рівень професійного стресу. Стосовно курсантів першочергового навчання, так для них стрес поки що не є проблемою в їхньому професійному житті. Відносно стресостійкості, то у курсантів першочергового навчання більша стресостійкість, ніж у

правоохоронців зі стажем роботи від року до п'яти. Це пов'язано з тим, що правоохоронці, стаж яких від 1 до 5, мають недостатній об'єм професійного досвіду, також знаходяться в процесі професійної адаптації, яка впливає на ефективність виконання службових обов'язків, виконують завдання в екстремальних умовах. Тривале перебування в стресовому стані згодом може призвести до професійного вигорання і як наслідок до погіршення як фізичного так психічного здоров'я.

Список бібліографічних посилань

1. Мелоян А.Е. Особливості прояву копінг-поведінки підлітків у стресових ситуаціях // Соціум. Наука. Культура: міжнар. наук. Інтернет-конф./ ТОВ «ТК МЕГАНОМ». URL: <http://intkonf.org/kand-psihol-n-meloyan-ae-osoblivosti-proyavu-koping-povedinki-pidlitkiv-u-stresovih-situatsiyah> (дата звернення: 19.06.2016).
2. Куликов Л.В. Личностный фактор в преодолении стресса // Актуальные проблемы психологической теории и практики/под ред. А.А. Крылова. СПб.,1995.С. 92-99. (Экспериментальная и прикладная психология; Вып. 14).
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье - М.: Прогресс, 1982. - 128 с.
4. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы / Г.Г. Аракелов // Вестник Московского университета. Сер. 14, психология.- 1995.- № 4.- С. 45.-54.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект -2009- 943 с.