

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ МІЛІЦІЇ

*Досліджуються чинники розвитку стресу особистості. Емпірично виявляються і наповнюються психологічним змістом чинники розвитку стресу у працівників міліції молодшого та середнього начальницького складу. З'ясовується їх сутність.*

**Ключові слова:** стрес, чинники стресу, ознаки стресу, екстравертність, ригідність, тривожність, особистісний адаптивний потенціал, знання себе.

**Постановка проблеми.** Діяльність працівників органів внутрішніх справ становить особливий різновид стресогенних видів професій, що передбачає підвищену активність, відповідальність і високий рівень ризику. Зі стресом добре ознайомлені ті, хто працює в бізнесі, дрібних і великих компаніях – від простих виконавців до менеджерів з управління персоналом і керівників фірм, особливо – у правоохоронних органах. Стрес не знає меж, він інтернаціональний і пронизує всі держави, цивілізації та культури: і найбільш високо розвинені, і бідні. Чимало витрат і втрат, пов'язаних з плінністю кадрів, прогулами, опором до організаційних змін, деформацією особистості, зниженням продуктивності праці, надзвичайними подіями, обумовлені професійними невротами і стресами. Діяльність працівників міліції пов'язана з дефіцитом часу для ухвалення рішень та інформації, інтенсивними фізичними та психологічними навантаженнями, що робить їхню працю стресогенною. В таких умовах постає проблема з'ясування чинників розвитку стресу та регулювання його рівня.

**Стан дослідження.** Аналіз наукових джерел засвідчує, що стресу і чинників його розвитку досліджували чимало психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології та менеджменту. Започаткував учення і ввів термін «стрес» канадський талановитий вчений Г. Сельє. Його дослідження набуло подальшого розвитку у працях Р. Лазаруса. Згодом чинники стресу з'ясовували: Л. М. Аболін, В. А. Бодров, О. М. Валуйко, Н. Є. Водоп'янова, Р. М. Грановська, О. В. Гошкодеря, Д. Грінберг, Л. Джуелл, Л. А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, Г. Купер, І. Д. Ладанов, Л. Є. Паніна, Р. А. Тигранян, О. Я. Чебикін, Ю. В. Щербатих та інші дослідники. Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. І. Бистрицька, В. А. Бодров, Дж. Віткін, Л. А. Китаєв-Смик, О. С. Ко-

піна, Н. В. Самоукіна, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін, О. М. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві).

Однак, попри різноманітність досліджень проблем, пов'язаних із стресом і стресовими станами, уважного ставлення дослідників вимагає питання досі не вивчених чинників розвитку стресу, зокрема у працівників міліції, що дасть змогу регулювати рівень стресу та підвищувати працездатність та ефективність праці особового складу ОВС.

**Мета** статті – теоретичне дослідження та емпіричне виокремлення чинників розвитку стресу у працівників міліції молодшого та середнього начальницького складу ОВС, з'ясування їх сутності та психологічного змісту.

**Виклад основних положень.** У психологічній науковій літературі до чинників розвитку стресу належать [3; 7]:

1) вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід, що охоплюють генетичну схильність, характер перебігу вагітності у матері, тип вищої нервової діяльності та ранній дитячий досвід. Згідно з психогенетичними дослідженнями, реакції людей на ті чи інші фактори середовища на 30–40% визначаються генами, отриманими від батьків, і на 60–70% залежать від виховання, життєвого досвіду, тренування, отриманих навиків, вироблених умовних рефлексів і т. д. [7]. Отож, деякі люди спочатку більш схильні до стресу, а інші – стійкі до нього. Шотландські вчені довели, що найбільш вразливий період вагітності припадає на третій триместр вагітності [3]. Фізіологічною базою для особистості є тип вищої нервової діяльності людини, який відображає силу і динаміку нервових процесів у мозку і мало схильний до змін. Психотравматичні переживання перших семи років ускладнюють протікання стресових реакцій упродовж подальшого життя. Сучасні методи психотерапії (НЛП) дозволяють частково «виправити» і «переписати» хворобливий дитячий досвід;

2) батьківські сценарії. У кожної людини є індивідуальний сценарій стресової поведінки. Про це писав Ерік Берн у своїх книгах, і життя підтверджує його гіпотезу. Цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки, переживаючи стреси, конфліктують на очах у дитини, мимоволі залучаючи її у свої проблеми. Дитина вбирає в себе приклади батьків, а потім неусвідомлено копіює їх у своєму дорослому житті. Засвоєний в дитинстві стресовий сценарій «запускається» майже автоматично;

3) особистісні особливості, які включають характер людини і риси особистості, рівень самооцінки, спрямованість людини, її установки і цінності. Схильні до гніву, ворожості, цинізму, дратівливості люди більше зазнають впливу стресу, а відкриті, доброзичливі люди, які володіють почуттям гумору, навпаки, більш стійкі до несподіванок

долі. Дослідження, у якому було задіяно 300 випускників Гарварда, довело, що люди з вираженим почуттям гумору легше долають стрес і живуть довше [3]. Інший підхід до впливу особливостей особистості на характер стресу, що переживається, полягає в тому, що деякі люди мають потребу в помірному стресі і страждають від його відсутності; інші ж надають перевагу якомога меншому рівню стресу.

Серед психологічних чинників велике значення має підвищена акцентуація особистості, тому що в умовах емоційного стресу вони володіють найбільшою вразливістю і не у змозі здолати виникнення нервового перенапруження (що також є стресом [6]). До інших особистісних особливостей, що обтяжують наслідки психогенних травм, психологи відносять: нейротизм; підвищену агресивність; хронічну тривожність; схильність до мотиваційних конфліктів і конфліктів інтимно-особистісного характеру. Особливу «групу ризику» становлять люди, що поєднують у собі підвищену сензитивність, тривожність і імпульсивність [5]. Вважається, що люди із заниженою самооцінкою більшою мірою виявляють ознаки тривожності (і на суб'єктивному, і на об'єктивному рівнях), ніж люди із адекватною самооцінкою [3].

Установлено, що адаптація до стресових умов достовірно краще здійснювалася в осіб, для яких була характерна висока мотивація досягнення успіху та низька мотивація уникнення неуспіху. Водночас не варто забувати й про фізіологічну ціну успіху: активні, честолюбиві, нетерпеливі, неспокійні, орієнтовані на успіх люди частіше зазнають стресу, ніж люди із низьким рівнем домагань, котрі не претендують на високе становище в суспільстві і високий грошовий дохід [4];

4) чинники соціального середовища, які охоплюють соціальні умови та умови праці і ближнє соціальне оточення;

5) когнітивні чинники охоплюють рівень сензитивності, вміння аналізувати свій стан і фактори зовнішнього середовища, минулий досвід і прогноз майбутнього. Рівень сензитивності (чутливості, вразливості) людини надзвичайно важливий під час стресу [3; 5; 7].

Людина сприймає ситуацію як потенційно стресову, якщо логічний аналіз фактів, що є в розпорядженні людини, спонукає її до висновку про виникнення загрози і реагує на неї відповідним чином. Людина з низьким рівнем мислення буде більш спокійною, тому що має меншу здатність до аналізу та синтезу інформації [7]. У цьому аспекті розвинене мислення, з одного боку, провокує стреси, виявляючи потенційну небезпеку там, де її ще немає, але, з іншого боку, допомагає урегулювати стресові ситуації. Часто стрес людини пов'язаний з аналізом минулих психотравмуючих подій. У цьому випадку когнітивні процеси тісно пов'язані з процесами емоційними. Негативний прогноз майбутнього також може бути джерелом стресу.

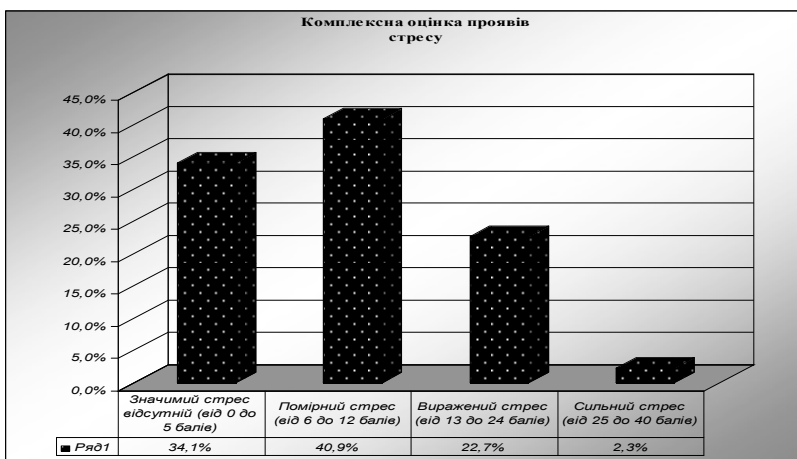
Стрес може бути не тільки шкідливим, але й корисним. Характер його впливу на людину залежить від багатьох чинників, серед яких можна вирізнити три найбільш важливі [6]: 1) інтенсивність стресу; 2) його тривалість; 3) індивідуальна сприйнятливості конкретної людини до даного стресора. До внутрішніх чинників з цього переліку належить третій чинник. Кожна людина має поріг чутливості до стресу – той рівень напруження, за якого ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (настає дистрес). Їх визначення важливе для того, щоб жити і працювати ефективно і не на шкоду своєму здоров'ю. Визначити ці «межі переходу» можна за об'єктивними чи суб'єктивними критеріями. Для цього застосовуються біохімічні, фізіологічні або поведінкові показники.

Дослідження психологічних чинників розвитку стресу у працівників міліції здійснювалось у 2011–2012 роках на базі Інституту дистанційного та післядипломного навчання Львівського державного університету внутрішніх справ. В емпіричному дослідженні взяли участь 44 слухачі – працівники молодшого та середнього начальницького складу ОВС, усі чоловічої статі, віком 25–31 рік. Емпірично виміряні такі діагностичні характеристики: «СЖП» (показник соціально-психологічної адаптації – шкала стресогенних життєвих подій, належить методиці Холмса-Рейха); «Інтелектуальні ознаки стресу», «Поведінкові ознаки стресу», «Емоційні ознаки стресу», «Фізіологічні ознаки стресу», «Комплексної оцінки проявів стресу» (належать до методики «Комплексної оцінки проявів стресу» Ю. В. Щербатих); «Схильність до стресу» (отриманого за методикою «Схильність до стресу»); «Знання себе», «Широта інтересів», «Сталість поведінки», «Увага до інших», «Продуктивність поведінки», «Інтегральний показник успішності» (належать до методики «Як Ви впораетесь зі справами?»); «Стресостійкість» (за Бостонським тестом стресостійкості); «Тривожність», «Ригідність», «Екстравертність» (належать до методики «Самооцінки екстравертності, ригідності і тривожності»); «Вірогідність» (В), «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП), «Нервово-психічна стійкість» (НПС), «Комунікативні здібності» (КЗ), «Моральна нормативність» (МН) (належать методиці Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»).

У результаті дослідження з'ясовано, що найчастіше у працівників ОВС трапляються такі стресогенні події, як реорганізація на роботі, зміна фінансового становища, початок або завершення навчання зміна умов або годин роботи та інші.

За методикою «Комплексна оцінка прояви стресу» в одного опитаного, що становить 2,3%, виявлено стан сильного стресу, для успіш-

ного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу засвідчує, що організм близький до межі можливостей чинити опір стресу. У 15 (34,1%) досліджуваних працівників міліції в цей момент життя значущий стрес відсутній. 18 (40,9%) опитаних відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального вирішення ситуації, що виникла. Для 10 (22,7%) опитаних потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу. У них виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. Зобразимо ці дані на рис. 1.



*Рис. 1. Розподіл досліджуваних за методикою «Комплексна оцінка прояву стресу»*

Унаслідок застосування методу математичної статистики, зокрема факторного аналізу до вимірних діагностичних критеріїв, виокремлено чотири латентні фактори, які впливають на індивідуальні відмінності і реагування на стрес.

Розглянемо психологічний зміст основних латентних факторів, що впливають на розвиток стресу у житті та професії досліджуваних працівників міліції.

Аналіз факторів засвідчує, що *чинник 1*, названий умовно «Тривожно-адаптивні індивідуальні відмінності в реагуванні», зумовлює зміни за такими п'ятьма діагностичними критеріями (в дужках подано факторне навантаження): «Тривожність (Т)» (0,78), «Особистісний адаптивний по-

тенціал (ОАП)» (0,93), «Нервово-психічна стійкість (НПС)» (0,90), «Комунікативні здібності (КЗ)» (0,76), «Моральна нормативність (МН)» (0,68). Зобразимо його секторною діаграмою на рис. 2.



Рис. 2. Зображення латентного чинника I  
«Тривожно-адаптивні індивідуальні відмінності в реагуванні»

Психологічний зміст чинника I полягає в тому, що на розвиток стресу впливають тривожність особистості, особистісний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність. Вплив тривожності особистості виражається у відчутті страху і недоброму передчутті, що супроводжуються посиленою і тривалою фізіологічною активацією. Особистісна тривожність – відображає неблагополуччя особистості.

Вплив особистісного адаптивного потенціалу виявляється у здатності до успіху в процесі і результаті активного пристосування до умов соціального середовища, до суспільних умов життя, що змінюються або вже змінилися. Показниками позитивного особистісного адаптивного потенціалу є успішне протікання соціально-психологічної адаптації, високий соціальний статус працівника міліції у своєму колективі та підрозділі, його психологічне задоволення цим середовищем загалом і його найбільш важливими елементами (зокрема, задоволення роботою, її умовами і змістом, винагородою, організацією роботи).

Вплив низької нервово-психічної стійкості виявляється у дезадаптації, тривожності, втраті контролю над потягами. Високий рівень психічної стійкості проявляється у рівності, стабільності, послідовності та цілеспрямованості поведінки.

Вплив низьких комунікативних здібностей виявляється некомунікабельності, замкнутості, недовірливості, байдужості і надмірній образливості, у відсутності у міжособистісних відносинах інтуїції, у негативізмі, упертості та егоцентризмі в поведінці. Високий рівень виявляється у здатності до спілкування, комунікації, до встановлення контактів і зв'язків, психологічної і іншої сумісності, товариськості.

Моральна нормативність виявляється у дотриманні чи недотриманні норм, принципів, правил поведінки людей, а також у людській поведінці (мотивах, учинках, результатах діяльності), почуттях, думках, що розглядаються з точки зору ставлення людей один до одного і до спільності (колективів, класів, народів, суспільства загалом). Вона підтримується громадською думкою і дотримується внаслідок переконань. Моральна нормативність може відображати (і відображає) інтереси різних класів, груп, верств. Вона в різних суб'єктів може охоплювати загальнолюдські принципи, норми, правила.

Аналіз факторів дозволяє виокремити *чинник 2* з умовною назвою «Особливості індивідуальних відмінностей прояву стресу» (див.: рис. 3). Він складається з таких діагностичних критеріїв (факторне навантаження подаємо у дужках): «Інтелектуальні ознаки стресу» (0,86), «Поведінкові ознаки стресу» (0,82), «Емоційні ознаки стресу» (0,84), «Фізіологічні ознаки стресу» (0,71), «Комплексна оцінка проявів стресу» (0,97).

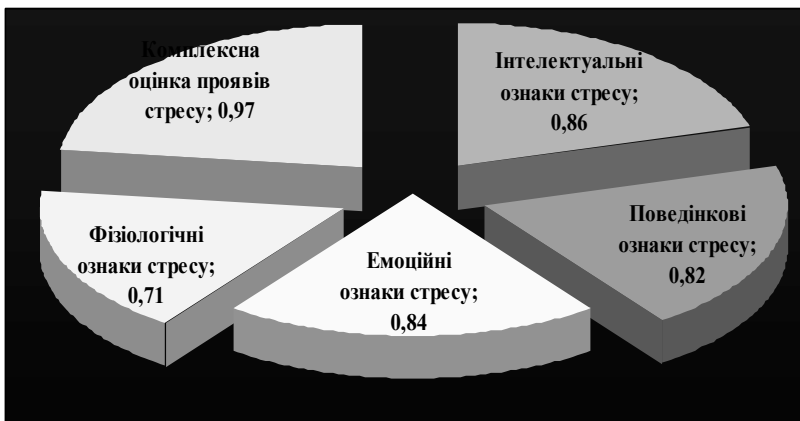


Рис. 3. Зображення латентного чинника 2:  
«Особливості індивідуальних відмінностей прояву стресу»

Психологічний зміст *чинника 2*: «Особливості індивідуальних відмінностей прояву стресу» полягає у тому, що на розвиток стресу

працівника міліції впливають інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу та їх комплексна оцінка прояву стресу.

Третім фактором, що впливає на індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес, є *чинник 3* з умовною назвою «Особливості продуктивності особистості». Він складається із двох діагностичних критеріїв (у дужках подано факторне навантаження): «Широта інтересів» (0,73), «Інтегральний показник успішності» (0,86). Зобразимо його на рис. 4.

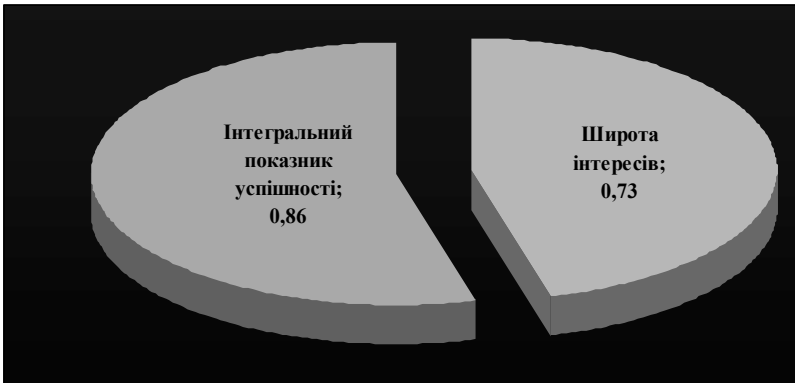


Рис. 4. Зображення латентного чинника 3:  
«Особливості продуктивності особистості»

Психологічний зміст цього чинника в тому, що на розвиток стресу впливають знання про себе, загальна ерудиція та широта інтересів, стабільність і сталість поведінки, прояв уваги до інших і продуктивність поведінки.

Аналіз факторів дозволив виокремити *чинник 4*, що впливає на розвиток стресу. В цьому випадку він збігається з явним, тобто складається з одного діагностичного критерію з високим факторним навантаженням: «Знання себе». Тобто на розвиток стресу впливають знання про себе, знання особливостей своєї особистості, самоаналіз, самоконтроль поведінки і почуттів.

**Висновки.** Здійснене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило виокремити чинники розвитку стресу працівників міліції, з'ясувати їх сутність і психологічний зміст. Факторний аналіз усіх діагностичних критеріїв дозволив емпірично з'ясувати чинники розвитку стресу у працівників міліції, а саме: «Тривожно-адаптивні індивідуальні відмінності в реагуванні», «Особливості індивідуальних відмінностей прояву стресу», «Особливості продуктивності особистості», «Знання себе».



Отримані результати дослідження свідчать про те, що на розвиток стресу у працівників міліції впливають: 1) тривожність особистості, особистісний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність; 2) інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу та комплексна оцінки прояву стресу; 3) загальна ерудиція, знання про себе, широта інтересів, стабільність і сталість поведінки, прояв уваги до інших та продуктивність поведінки; 4) знання своєї особистості.

**Перспективи дослідження.** Подальшими дослідженнями маємо намір емпірично виявити чинники розвитку стресу у студентської молоді, зокрема у студентів-психологів факультету психології Навчально-наукового інституту права, психології та економіки ЛьвДУВС, перевірити існування взаємозв'язків чинників стресу і суб'єктивної задоволеності навчанням на факультеті.

1. Бодров В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с. – (Современное образование).

2. Водопянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с

3. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

4. Джуелл Л. Индустриально-организационная психология: підручник для вузів / Л. Джуелл. – СПб.: Пітер, 2001.

5. Наугольник Л. Б. Тривожність у міжособистісних відносинах працівників міліції / Л. Б. Наугольник // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 2 (1). – С. 295–304.

6. Селье Г. Стресс без дистресса: пер. с англ. / Г. Селье. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://bookz.ru/authors/sel\\_e-gans/distree/page-2-distree.html](http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html)

7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

8. Чепурин М. Ж. Стрес на робочому місці: Досвід застосування антистрессової програми у компанії. Ефективність застосування / М. Ж. Чепурин // Управління персоналом. – 2003. – № 9. – С. 74–75.

### **Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Психологические факторы развития стресса в сотрудников милиции**

*В статье исследуются факторы развития стресса личности. Эмпирически выявляются и наполняются психологическим содержанием факторы развития стресса у работников милиции младшего и среднего начальствующего состава. Выясняется их сущность.*

**Ключевые слова:** *стресс, факторы стресса, признаки стресса, экстремертность, ригидность, тревожность, личностный адаптивный потенциал, знание себя.*

**Naugolnyk L. B., Naugolnyk R. Z. Psychological factors of police officers' stress development**

*The article examines the factors of personality's stress development. Junior and middle management staff police officers' factors of stress development are empirically discovered and filled with psychological content. Their essence is cleared out in the article.*

**Key words:** *stress, factors of stress, signs of stress, extravercy, stiffness, anxiety, personal adaptive capacity, knowledge of yourself.*

*Стаття надійшла 24 жовтня 2013 р.*

УДК 159.9.01:159.9.075

**О. В. Сахнік**

**АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ  
ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДЖЕННЯ  
ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ ПРАЦІВНИКАМИ  
ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

*Висвітлено проблеми, пов'язані із загальною необхідністю суттєвого удосконалення психологічного супроводження проходження служби персоналом Державної пенітенціарної служби України з метою забезпечення його психологічного благополуччя та надійності.*

**Ключові слова:** *психологічне супроводження, проходження служби, персонал Державної пенітенціарної служби України, ознаки девіантної поведінки.*

**Постановка проблеми.** Сучасний стан функціонування персоналу Державної пенітенціарної служби (далі – ДПтС) України характеризується низкою негативних особливостей організаційно-управлінського рівня, що відображається в психологічній складовій умов несення служби в установах виконання покарань. Науковці, що досліджують актуальні проблеми у галузі пенітенціарії, зазначають, що такими особливостями є:

- понаднормове службове навантаження, зумовлене загальним зростанням рівня злочинності та скороченням кількості працівників;
- недостатнє впровадження науково обґрунтованих засад організації професійної діяльності відомчого персоналу;
- часта зміна рішень організаційно-правового характеру щодо основних питань формування та функціонування кримінально-виконавчої системи [1, с. 32].

До зазначених особливостей слід додати специфіку професійної діяльності працівників ДПтС України, пов'язану з її складністю, багатовекторністю, екстремальними умовами праці, надзвичайною важли-