

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАТУС ПРАЦІВНИКІВ

В статті представлені результати теоретичного узагальнення щодо взаємозв'язку між професійним стресом та психосоматичним статусом працівників правоохоронних органів. Визначені типові для професійної діяльності стресогенні ситуації. Наданий перелік стресогенних чинників професійної діяльності. Висвітлені психологічні наслідки переживання працівником стану хронічного стресу. Виділені загальні для всіх фахових напрямів професійної діяльності психологічні детермінанти, що об'єктивно зумовлюють високий рівень її напруженості для працівника. Аргументовано, що найбільш важливою для діагностики професійного стресу є фіксація поведінкових симптомів, оскільки працівники, які його переживають, вважають себе здоровими, скарг не пред'являють і за психологічною допомогою не звертаються.

Ключові слова: психосоматичний статус, стресогенні ситуації, стресогенні чинники, хронічний стрес, поведінкові симптоми.

В статье представлены результаты теоретического обобщения относительно взаимосвязи между профессиональным стрессом и психосоматическим статусом сотрудников правоохранительных органов. Определены типичные для профессиональной деятельности стрессогенные ситуации. Освещены психологические последствия переживания сотрудником состояния хронического стресса. Аргументировано, что наиболее важной для диагностики профессионального стресса является фиксация поведенческих симптомов, поскольку сотрудники, переживающие его, считают себя здоровыми, жалоб не предъявляют и за психологической помощью не обращаются.

Ключевые слова: психосоматический статус, стрессогенные ситуации, стрессогенные факторы, хронический стресс, поведенческие симптомы.

Розуміння залежності між екстремальними умовами життєдіяльності та станом здоров'я в історії людства має давні витоки (Авіценна, Гален, Парацельс, Пінель). Але перша спроба обґрунтування впливу стресогенних чинників професійної діяльності на психосоматичний статус працівника належить, на нашу думку, Да Коста, який описав «синдром солдатського серця», спостерігаючи за солдатами під час Громадянської війни в США (1871 р.). Особливо значущими в контексті нашого дослідження вважаємо низку робіт російських лікарів першої чверті ХХ ст., присвячених вивченню впливу локальних екстремальних обставин на психіку людини. Характерно, що за часів Російсько-японської війни психосоматичний статус таких солдат оцінювався лише з позицій моралі та здорового глузду, але Перша Світова війна принесла розуміння щодо реального існування специфічних емоційних станів, які виникають у бойовій обстановці («шок, викликаний розривом снаряду») [1].

Аналізуючи психологічні наслідки участі військовослужбовців та правоохоронців у локальних війнах і збройних конфліктах, російські дослідники вказують на доцільність їх виділення в

самостійну категорію («бойова психотравма», «стрес бойової обстановки», «бойове виснаження» тощо) [2].

Безумовно, що тривалі інтенсивні стресогенні ситуації для діяльності правоохоронних органів – виняткові; типовими слід вважати ситуації другого та третього різновидів: інтенсивні короточасні та малоінтенсивні тривалі. Відповідно, найбільш очікуваним варіантом реагування правоохоронців на них є психосоматичні розлади. Механізмом їх формування стає вплив психотравмуючих чинників малої інтенсивності або об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні.

На нашу думку, такими стресогенними чинниками можуть стати: 1) ситуації підвищеної відповідальності, до того ж не підкріпленої належними повноваженнями, матеріально-технічними ресурсами, професійним досвідом та професійно психологічною підготовленістю, що спричиняють стан підвищеної тривожності; 2) ситуації невдоволення собою, що супроводжуються загальним зниженням настрою; 3) ситуації виснаження адаптаційних систем організму, викликані ненормованим робочим днем,

розбалансованим режимом праці і відпочинку, необхідністю постійно гальмувати свої емоції; 4) неможливість задоволення базових потреб самого працівника та членів його родини на тлі високого чи просто пристойного рівня благополуччя представників інших професій.

Можемо стверджувати, що правоохоронній діяльності притаманні як екстраординарні (гострі екстремальні) стресогенні чинники, так і чинники повсякденної дії (інтенсивні короточасні та малоінтенсивні тривалі ситуації). При цьому останні є типовими, саме вони зумовлюють психоемоційну напруженість працівника, вимагають подолання їх суб'єктивно екстремального сприйняття та здатні дезорганізувати його особистість.

Виникає генералізована реакція тривоги (переживання небезпеки чи невизначеного занепокоєння), яку вважають однією із форм адаптації [3, с. 459]. Рівень і характер прояву такої реакції, як явище суб'єктивного порядку, обумовлюється індивідуально-психологічними особливостями людини. Якщо рівень тривоги не перевищує середніх значень, професійно мотивована поведінка залишається цілеспрямованою; їх перевищення призводить до перенапруження механізмів регуляції. Іншими словами, до певної межі працівник здатен тримати свої емоції під контролем та свідомо керувати своєю поведінкою. Негативні наслідки настають, коли йому не вистачає компенсаторних механізмів для подолання ситуації «людина – середовище».

Психологічними наслідками хронічної стресової реакції стає психоемоційний стан у вигляді *професійного стомлення*, що спричиняє утруднення чи нездатність особистості ефективно виконувати службові обов'язки. Перефразовуючи відомий вислів, можна сказати, що таке стомлення – нормальна реакція нормальної людини на ненормальні обставини. Коли відпочинок між циклами роботи є недостатнім для відновлювання й зберігаються об'єктивні (зниження продуктивності діяльності) та суб'єктивні (відповідні переживання) ознаки стомлення, настає стан *перевтоми*. Останній притаманне відчуття стомлення ще до початку роботи, зростання кількості помилок та зменшення рівня безпеки діяльності, викривлення динаміки процесу працездатності. При цьому слід зважати, що

стресовий розлад може виникнути при будь-якій комбінації особистісних якостей, тобто ніхто не володіє імунітетом проти стресу, але для кожної людини існує індивідуальна «межа перенавантаження».

Аналіз наукових першоджерел дає нам підстави стверджувати, що тривале перебування в стані психоемоційного напруження, безвідносно до його усвідомлення, не лише виснажує адаптаційні механізми, але й поступово змінює світосприйняття загалом і, тим самим, збільшує схильність до психосоматичних розладів. Втім, для їх виникнення необхідним є вплив додаткового чинника («останньої краплі»), яким може стати будь-яка об'єктивно незначна, але суб'єктивно значуща для особи подія чи враження.

Такий стимул спричиняє відповідний *психічний стан* – цілісну системну реакцію психіки та соми, спрямовану на забезпечення життєдіяльності, а коли йдеться про професійну діяльність – продукує певний *функціональний стан*. При цьому змістовими складовими психічного стану слід вважати не лише емоційний, але й когнітивний та конативний компоненти, що в своїй сукупності спрямовані на адаптацію до змінюваних умов.

Складність такої адаптації відображає рівень *психологічної напруженості*. Об'єктивними її чинниками є ступінь складності вирішуваних завдань та динамічності ситуації, інформаційне навантаження, фізичні та санітарно-гігієнічні умови діяльності, суб'єктивними – рівень сформованості необхідних вмінь та навичок. Так, на початку професійної діяльності вона завжди висока, що пов'язане зі зміною динамічних стереотипів (сформованих під час навчання, роботи в іншій сфері тощо), незнанням специфіки роботи, острахом помилок, недостатністю ділових якостей. З накопиченням досвіду виникає новий динамічний стереотип: на нові подразники формується відповідна система реакцій, що зберігає затрати нервової енергії й послаблює напруженість [4, с. 173-174].

Слід зазначити, що до певної межі психологічна напруженість підвищує активацію організму та позитивно впливає на діяльність; за наявності дистресу якість і надійність діяльності знижується, працездатність підтримується за рахунок використання ресурсів організму, які

найчастіше не компенсуються. З позицій адаптивності така напруженість виглядає наступним чином: «стан спокою» – «оптимальний функціональний стан» – «стресовий стан» – «стан дистресу». Найвища працездатність має місце на рівні оптимального та і стресового стану; в інших випадках спостерігається втрата пильності, пропуск значимих сигналів, уповільнення або ж передчасне реагування (помилкова тривога), реагування на незначущі сигнали, стереотипізацію дій, як варіант – загальний регрес діяльності.

У контексті взаємозв'язку між стресогенними чинниками професійної діяльності та психосоматичним статусом працівника, зазначимо, що в сучасній науковій літературі представлено досить багато теоретичних підходів щодо механізмів реалізації адаптаційного процесу. Але ми схильні ґрунтуватися на класичній теорії Г. Сельє (1936), згідно з якою *стрес* як психоемоційний стан є відповіддю, а точніше – відгуком, на *стрессор* (*стрессогенну подію*) – будь-який екстремальний для людини вплив; це неспецифічна реакція людини на значущий подразник, що є варіантом нормального реагування, але потребує значної напруженості адаптивних систем організму та психіки. Його неспецифічність проявляється в тому, що стресова реакція стосується психологічного, поведінкового та фізіологічного рівнів особистості. Таку сукупність Г. Сельє назвав *загальним адаптаційним синдромом*, а надмежову для конкретної людини ступінь стресового реагування – *дистресом* [5].

Оскільки, зазвичай, фізіологічні зміни в наукових описах стресу знаходяться на першому місці, зауважимо, що вони завжди є наслідком емоційних переживань та поведінкового реагування. Стрес – реакція особистості на загрозу (реально існуючу чи суб'єктивно так оцінену), тому без відповідних емоцій фізіологічні зміни відбутися не можуть: не сприйнята особою загроза може викликати фізичне травмування, але не стрес.

Безумовно, що кожен фаховий напрям правоохоронної діяльності має свою специфіку. Але при цьому можна виділити загальні для всіх психологічні детермінанти, що об'єктивно зумовлюють високу напруженість професійної діяльності працівника: зниження або повне припинення

соціальних пільг і гарантій для працівників; низька суспільна оцінка значущості конкретної професії в межах правоохоронної діяльності, її привабливості; вихід за межі комфортної або допустимої для даного правоохоронця інтенсивності взаємодії з навколишнім середовищем; перешкоди на шляху задоволення потреб та досягнення цілей; депривація умов, необхідних для нормальної життєдіяльності або для повноцінної самореалізації, розкриття потенціалу особистості; ненормований робочий день та тривале перебування на службі; значні емоційні навантаження, пов'язані з високою відповідальністю за результати своїх дій, ризиком для власного життя і здоров'я, а також відповідальністю за безпеку інших людей; тривога за долю близьких людей; психосоціальний вплив кримінальної субкультури; ступінь відповідності професійної діяльності працівника його здібностям, пристрастям і упередженням щодо робочого середовища; недостатня «включеність» у роботу і слабка організаційна підтримка, що виявляється в неадекватному для конкретної ситуації стилі керівництва і відсутності умов для професійного зростання; невідповідність мотивів діяльності колективу й особистості; високий темп роботи, поспіх, трудовий конфлікт, непевність ролі, жорстко задані схеми поведінки та гіпертрофована підзвітність та ін.

Упорядкування переліків стрес-чинників професійної діяльності здійснена Г. С. Никифоровим, який визначив наступні їх групи [6].

1. Чинники, пов'язані з особливостями організаційної структури: відсутність чи недостатня участь у процесі прийняття рішень; обмеження волі поведінки; низький рівень почуття належності до колективу; процесуальна залежність від начальника відділу управління, прокурора, судді; кадровий некомплект; плинність кадрів.

2. Чинники, пов'язані зі змістом роботи: кількісне перевантаження, понаднормова тривалість робочого дня, значний обсяг роботи; якісне перевантаження, зумовлене складністю виконуваної діяльності; необхідність приймати процесуальні рішення в складних ситуаціях; персональна відповідальність за долі людей, за виконувану роботу; матеріальна відповідальність.

3. Чинники, пов'язані з роллю в організації: рольова невизначеність; рольові суперечності; рольова перевантаженість.

4. Чинники, пов'язані зі взаєминами на роботі: конфлікти, зумовлені розбіжністю потреб і моральних цінностей, з одного боку, і вимогами до виконуваної ним ролі в даному виді діяльності – з іншої; конфлікти у формальній і неформальній групах; конфлікти, пов'язані з порушенням демократичних принципів керівництва; ізоляція; неналежна взаємодія з керівництвом; взаємини з підлеглими; взаємини з колегами.

5. Чинники, пов'язані з особливостями кар'єри: низька динаміка кар'єрного зростання; неможливість просування по управлінських сходах; фрустрація через досягнення межі своєї кар'єри; страх пониження в посаді чи відставки.

На думку автора, чинниками стресу можуть бути й потенційні невдачі, неможливість у ряді випадків попередити чи розкрити злочин і довести справу до передачі її в суд; зростаючий рівень технічної оснащеності злочинців; нові тенденції в злочинній діяльності, які постійно ускладнюють роботу слідчих органів і змушують переглядати пріоритети в боротьбі зі злочинністю тощо [6, с. 271-272].

Загалом позитивно оцінюючи таку спробу, зазначимо, що запропонована класифікація стосується лише змісту та умов професійної діяльності. Поза її межами залишилися стрес-чинники, які перебувають у площині соціальних та соціально-психологічних координат, а також зумовлені індивідуально-психологічними особливостями особистості працівника. Ми не будемо пропонувати свого бачення цієї складної проблеми, оскільки вона перебуває поза межами предметного поля нашого дослідження, залишаючи завдання їх впорядкування іншим авторам. Для нас важливо, що кожен із цих чинників сам по собі має значний психотравмуючий вплив, хоча в реальній професійній діяльності завжди має місце їх сукупність.

Згідно з результатами вивчення ролі психологічних чинників стресу в особистісному розвитку сучасних правоохоронців львівськими науковцями [7, с. 289], найчастіше у працівників ОВС трапляються стресові розлади внаслідок чинників наступної варіативності:

реорганізація на роботі, зміна фінансового становища, початок або завершення навчання, зміна умов або графіку роботи та ін. Згідно одержаних емпіричних результатів, четверта частина працівників ОВС за фізіологічними, поведінковими та когнітивними показниками мають низький поріг чутливості до стресу:

- вони страждають там, де інші відчують прийнятний рівень напруження, за якого ефективність діяльності стресостійких осіб підвищується (настає еустрес);

- критичний поріг виснаження у них також знижений, що негативно відображається на ефективності професійної діяльності.

Семантично близьким до поняття «стрес-чинник» є поняття «психотравмуючий чинник». Аналіз наукових першоджерел дозволив нам визначитися, що відмінність між ними зумовлена, переважно, тривалістю дії. Так, А. В. Батаршев зазначає, що *психотравмуючий чинник* – це інтенсивний, але відносно короткочасний негативний зовнішній вплив на людину, який може викликати сильне емоційне переживання (горе, смуток, почуття втрати чи самотності, відчай, страх, тривогу та інші психічні і соматичні розлади) [8, с. 16]. Згідно з нашим баченням, йдеться про об'єктивні умови, що належать до інтенсивних короткочасних ситуацій психотравмуючого впливу.

Характеристиками психотравмуючої події визначено: 1) ступінь загрози життю; 2) вага втрат; 3) раптовість події; 4) ізолюваність у момент події від інших людей; 5) ступінь впливу навколишнього оточення; 6) наявність захисту від можливого повторення цієї події; 7) моральні конфлікти, пов'язані з подією; 8) пасивну або активну роль людини; 9) безпосередні впливи цієї події [9, с. 11].

Тривалість процесу відреагування на психотравмуючу подію, безумовно, залежить від її суб'єктивної значущості, а також типологічних та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Але навіть при сприятливому прогнозі вона може тривати від декількох тижнів до декількох місяців після припинення психотравмуючого впливу [9, с. 10-11]. Окрім того, таке відреагування може залишити після себе пострактивну астеною,

що виявляється у підвищеній стомлюваності, слабості, виснаженості, зниженні працездатності, підвищеній дратівливості, імпульсивності вчинків, зловживанні спиртними напоями.

На нашу думку, саме фіксація поведінкових симптомів є надзвичайно важливою для діагностики професійного стресу, оскільки працівники, які його переживають, вважають себе здоровими, скарг не пред'являють і за психологічною допомогою не звертаються. Зміну свого стану вони пояснюють напруженістю професійної діяльності та природними проявами втоми. При цьому безумовно, що наслідки пережитого психотравмуючого впливу здатні спричинити глибокі зрушення

в структурі особистості та призвести в подальшому до її трансформації та формування психосоматичних розладів.

Таким чином, можна констатувати, що в процесі професійної діяльності відбувається адаптація правоохоронців до особливостей роботи, набуваються необхідні знання, формуються вміння і навички, формуються нові позитивні якості, з іншого – можливі небажані зміни психіки суб'єктів, аж до виникнення професійної деформації та появи психічних новоутворень, одним із яких є психосоматичні розлади. Деструкція психічних та психофізіологічних характеристик стану фахівця призводить до зниження ефективності його професійної діяльності.

Список літератури

1. Бехтерев В. М. Война и психозы / Бехтерев В. М. // Обзорение психиатрии, неврологии и экспериментальной психологии. – 1914/1915, Т. 19, № 4/б. – С. 317-335
2. Лазебная Е. О. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий / Лазебная Е. О., Зеленова М. В. // Психологический журнал. – 1999. – № 5. – С. 62-74
3. Маклаков А. Г. Общая психология: [учебник]. / Маклаков А. Г. – СПб.: Питер, 2000. – 592 с.
4. Юридична психологія: [підручник; Александров Д. О., Андросюк В. Г., Казміренко Л. І. та ін.; за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсєєва]. – К.: КНТ, 2007. – 360 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
6. Психология профессионального здоровья [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
7. Наугольник Л. Б. Психологічні чинники розвитку стресу у працівників міліції / Л. Б. Наугольник, Р. З. Наугольник // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2013. – №2. – С. 286-295
8. Батаршев А. В. Психодиагностика пограничных расстройств личности и поведения / Батаршев А. В. – М.: изд-во Института Психотерапии, 2004. – 320 с.
9. Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел : [метод. пособие; под общ. ред. М. И. Марьина]. – М.: ГУК МВД России, 2002. – 272 с.

Sheleg L., researcher department

PROFESSIONAL STRESS AND ITS IMPACT ON THE PSYCHOSOMATIC STATUS OF EMPLOYEES

In the article the author presents the results of theoretical generalizations about the relationship between professional stress and psychosomatic status of law enforcement officers. Was defined the typical for professional work stress-producing situations. The author covers some of the psychological consequences of experiencing an employee of the state of chronic stress. The author argues that the most important symptoms for the diagnosis of occupational stress – it is to fix behavioral symptoms, as employees are experiencing it, are considers themselves to be healthy, no complaints and for the psychological help does not appeals.

Keywords: psychosomatic status, stress-producing situations, stressors, chronic stress, behavioral symptoms.